# Ghidul femeii însărcinate

Tess Brown

**Toate materialele din această carte sunt cu titlu informativ. Consultați-vă cu medicul curant.**

**Copyright © 2009 Printless s.r.l. Toate drepturile rezervate.**

**Conținutul acestei publicații este protejat prin Legea dreptului de autor L8/1996.**
**Este interzisă reproducerea parțială, integrală sau modificarea fără acordul prealabil în scris al Printless s.r.l.**

# Introducere

Dacă bănuieşti sau ştii deja că eşti însărcinată, sperăm că ai fost deja la doctor!

Presupunând că bănuielile ţi-au fost confirmate şi că este primul tău copil, sau că vrei să ai mai multă grijă de tine în timpul sarcinii comparativ cu sarcinile trecute ... ai ajuns unde trebuie!

Scopul nostru este să-ţi furnizăm toate informaţiile de care ai nevoie pentru a putea avea grijă de sănătatea ta şi de a bebeluşului din pântece pe durata sarcinii.

În acest scop, credem că este important să înţelegi ce este sarcina şi ce se întâmplă cu corpul tău pe măsură ce bebeluşul creşte şi se apropie de termen.

Astfel, toată informaţia pe care ţi-o dăm noi cu privire la îngrijirea ta va fi clarificată cu informaţii despre transformările din corpul tău şi de ce trebuie urmate recomandările noastre şi ale doctorului tău.

În primul rând, este important să mergi la doctor şi să-ţi faci un program de controale şi analize pentru fiecare fază a sarcinii.

Dacă eşti sănătoasă şi te aştepţi la o sarcină normală, ai câteva opţiuni pentru îngrijirea sănătăţii tale în timpul sarcinii:

- *Obstetrician /Ginecolog (OB/GIN)* – aceşti medici sunt specialişti în sarcină şi sănătatea femeii.
- *Medicul de familie sau Internistul* – medici care acordă îngrijire medicală standard tuturor bărbaţilor sau femeilor şi, în anumite cazuri, furnizează asistenţă obstetrică.
- *Asistente / Moaşe* – aceşti profesionişti în îngrijirea sănătăţii se specializează în sănătatea femeii şi monitorizează o mamă însărcinată de-a lungul sarcinii, în timpul travaliului şi al naşterii.

Asistentele/Moaşele au nevoie de un doctor „la dispoziţie" în timpul naşterii, în cazul în care există o problemă la naştere.

De asemenea, oferă îngrijire post-natală pentru sarcini normale, îndrumând femeile la OB/GIN în cazul complicaţiilor sau a problemelor specifice de sănătate. Asiguraţi-vă că moaşa este autorizată şi perfect instruită!

Când mergeţi la doctor pentru prima dată, el/ea va face analize de sânge şi un examen pelvian pentru a confirma sarcina, şi *va estima un termen*.

***Vom vorbi un pic despre termen mai târziu când vom discuta despre primul trimestru.***

Analiza sângelui detectează HCG (gonadotropina umană corionică). HCG este un hormon produs de corpul unei

femei după ce ovulul a fost fecundat şi începe perioada de sarcină.

HCG poate fi detectat în sânge sau urină chiar înainte de lipsa unui ciclu, după cel puţin şase până la opt zile după concepere.

Nivelul de HCG va creşte semnificativ în timpul primului trimestru şi apoi va descreşte un pic în restul perioadei de sarcină.

Nivele anormale de HCG pot indica o posibilă pierdere de sarcină sau o sarcină extrauterină, sau poate însemna că mama poartă o sarcină multiplă (gemeni, tripleţi, etc.)

Medicul îţi va spune dacă nivelul HCG este anormal şi va monitoriza aceste valori pe durata sarcinii.

În cazul în care valorile HCG indică o sarcină normală, acest test nu va fi repetat.

Controalele şi examenele medicale trebuie să ia în considerare şi istoricul familiei tale, împreună cu problemele tale de sănătate anterioare.

Trebuie să-i spui doctorului care sunt condiţiile cu trebuie să te acomodezi datorită serviciului sau a situaţiei familiale.

În timpul sarcinii, doctorul va putea face anumite analize, în funcţie de situaţia ta. Am inclus şi o listă cu acestea.

***Vei găsi inclus şi un orar cu controalele de rutină ale medicului.***

Nu uita, situaţia ta poate fi diferită, dar această listă îţi poate da o idee despre când şi cât de des trebuie să mergi la control şi ce analize ţi se pot face acolo.

| | | |
|---|---|---|
| Primul control şi testul HCG | - | între 6 şi 8 săptămâni |
| Recoltare CVS (Chorionic villus) | - | între 10 şi 12 săptămâni |
| Al doilea control | - | între 10 şi 12 săptămâni |
| Amniocenteza | - | între 15 şi 18 săptămâni |
| Al treilea control | - | între 14 şi 16 săptămâni |
| Identificarea malformaţiilor congenitale | - | între 15 şi 20 săptămâni |
| Al patrulea control | - | între 18 şi 20 săptămâni |
| Ultrasunete | - | între 16 şi 20 săptămâni |
| Al cincilea control | - | între 22 şi 24 săptămâni |
| Testul de glucoză (GST) | - | între 24 şi 28 săptămâni |

| | |
|---|---|
| Al şaselea control<br>28 săptămâni | - între 26 şi |
| Controale<br>două săptămâni între<br>săptămâna 28 şi 36 | - la fiecare |
| Identificare streptococ grupa B<br>37 săptămâni | - între 35 şi |
| Controale | - o dată pe săptămână din săptămâna 37 până la termen |

Când mergi la doctor, acesta îţi va verifica greutatea, tensiunea şi toracele, bătăile inimii bebeluşului şi, de obicei, se face şi un control pelvian.

Unele femei nu se simt tocmai în largul lor când este vorba de aceste examene intime şi au nevoie de ceva timp să se acomodeze, dacă nu sunt obişnuite cu examinările anuale OB/GIN şi testul pap.

Dar aceste examinări SUNT foarte importante pentru sănătatea ta şi a copilului tău.

*Aşa că, mergi la doctor.*

Nu lipsi de la programări, şi nu presupune că totul este în regulă dacă nu ai simptoame sau probleme. Lasă medicul să-şi facă datoria!

Nu uita că, odată însărcinată, trebuie să ai mare grijă de tine.

Toată lumea îţi va da sfaturi – inclusiv străinii – despre ce trebuie sau NU să faci.

Este important să fii educată şi informată, mai ales dacă eşti la prima sarcină, astfel încât să fii încrezătoare că faci ceea ce este corect.

În caz contrar, există pericolul să te simţi dezorientată şi nesigură, deoarece lumea în general dă sfaturi contradictorii.

Când vorbeşti cu medicul, este posibil să auzi cuvinte pe care nu le-ai mai auzit niciodată.

***Bineînţeles, trebuie să-i ceri întotdeauna medicului explicaţii când nu înţelegi ceva.***

Dar, dacă vrei să te documentezi şi singură, sau dacă auzi un cuvânt pe care vrei să-l cauţi între două controale, poţi folosi acest ghid uşor cu termeni folosiţi în mod curent când vine vorba de sarcină:

**Glosar**

http://www.happyhealthypregnancy.com/info/pregnancy_tools/preg_terms.aspx

Să continuăm.

## Simptoame şi preocupări în timpul sarcinii

În această secţiune a cărţii vom vorbi despre preocupări generale şi vom descrie unele probleme, simptoame şi senzaţii pe care le poţi avea în timpul sarcinii.

Sunt prezentări generale, pentru a-ţi face o idee despre ce este normal şi când trebuie să îţi faci griji.

***Ca întotdeauna, dacă ai vreo întrebare sau eşti îngrijorată de ceva, trebuie să iei legătura cu medicul tău.***

În secţiunile care urmează vei găsi un ghid pentru alimentaţie şi exerciţii, şi multe informaţii utile privind schimbările care au loc în timpul fiecărui trimestru.

Şi vei afla cum să ai grijă de corpul tău şi cum să-ţi programezi activitatea în timpul fiecărei etape a sarcinii.

După ce afli că eşti însărcinată, după ce eşti sleită de emoţii şi agitaţie, trebuie să fii pregătită pentru ceea ce îţi va aduce realitatea.

În timpul sarcinii poţi simţi oboseală, o sensibilitate a sânilor, greţuri dimineaţa, etc. Aceste simptoame nu apar la toate femeile.

Unele femei NU SIMT sarcina iar altele par să îndure multe probleme mici care nu înseamnă nimic grav dar sunt suficiente pentru a deranja în general.

*Iată câteva lucruri cu care te poţi confrunta în timpul sarcinii:*

*Oboseala* – Te poţi simţi „flenduri" sau te poţi simţi repede epuizată în timpul sarcinii, în special în primul trimestru.

Nu uita, corpul tău lucrează mai mult deoarece produce anumiţi hormoni şi duce sânge şi substanţe nutritive bebeluşului din pântece.

Unul dintre hormoni, progesteronul, este un relaxant al sistemului nervos, şi îţi poate da senzaţia de ameţeală sau somnolenţă.

Încearcă să te răsfeţi în tot acest timp. Multe femei, după primul trimestru, îşi recapătă energia şi vigoarea. Între timp, trage câte un pui de somn sau odihneşte-te.

*Sângerarea* - Nu este anormal să existe o mică sângerare la începutul sarcinii – la 10-14 zile după concepere.

Această sângerare apare mai devreme, este neregulată şi are o culoare mai roz decât ciclul menstrual normal. Nu durează foarte mult.

*Vorbeşte cu doctorul tău şi spune-i despre acest lucru,* dar nu te îngrijora dacă sângerarea nu se produce în cantităţi

mari şi dacă nu durează mult. Este posibil să apară şi unele crampe la începutul sarcinii.

***Modificări ale apetitului sau ale alimentelor preferate*** - Mirosul unor mâncăruri poate cauza greaţă la începutul sarcinii.

Sau este posibil să descoperi că ai anumite „pofte" spre sfârşitul sarcinii. Pentru unele femei, legenda cu „îngheţată şi murături" nu este chiar departe de adevăr!

Multe femei descoperă că nu mai pot suporta cafeaua la începutul sarcinii, această aversiune crescând pe măsură ce sarcina progresează.

Printre alimentele care ţi-ar putea distruge stomacul: carne, brânză sau lapte, mâncăruri condimentate. Nu fi surprinsă dacă aceste preferinţe şi aversiuni se schimbă pe măsură ce sarcina înaintează.

***Greţurile de dimineaţă, starea de rău, voma*** – Tipic pentru începutul sarcinii, deşi unele femei au acest simptom până la şase luni.

Majoritatea femeilor au greţuri dimineaţa timp de o lună în primul trimestru, iar simptoamele pot începe chiar din a 14-a zi după concepere.

Greţurile de dimineaţă nu se limitează numai la începutul zilei, motivul fiind modificarea nivelului de estrogen din corp.

La unele femei greaţa de dimineaţă se manifestă de la orice, în timp ce la altele ea este produsă de anumite mirosuri precum ţigara sau trabucul, parfumul puternic, cafeaua sau mirosul anumitor mâncăruri care se gătesc.

***Urinarea mai des*** – Pe măsură de uterul se măreşte, vei simţi din ce în ce mai des nevoia de a merge la baie. Este normal în timpul primului şi celui de-al treilea trimestru.

***Sensibilitatea şi modificările sânilor*** – Producţia crescută de estrogen şi progesteron pregăteşte sânii pentru alăptare.

La începutul sarcinii, unele femei se plâng că sânii lor au devenit atât de sensibili încât nu mai pot dormi pe burtă şi nu mai pot atinge sânii fără să simtă durere.

Această sensibilitate trece. Femeile cu sâni mici se bucură de multe ori de modificările aduse de sarcină, deoarece sânii lor îşi măresc dimensiunea.

Cumpără şi poartă un sutien confortabil, cu susţinere bună, înainte şi după sarcină, pentru a te putea adapta acestor schimbări. Dacă intenţionezi să alăptezi copilul, poţi căuta un „sutien special pentru alăptat”, pentru a face alăptarea mai comodă.

***Durerile de cap*** – Multe femei se plâng de dureri de cap uşoare şi frecvente, la începutul sarcinii. Aceste dureri de cap apar datorită intensificării circulaţiei sângelui în urma fluctuaţiilor hormonale şi a modificărilor din organism.

***Constipaţia şi balonarea*** **–** Constipaţia este ceva obişnuit la începutul sarcinii, datorită nivelului crescut de progesteron care încetineşte digestia. Bea multă apă pentru hidratare şi pentru a combate constipaţia şi balonarea.

***Schimbările de stare*** – Din nou, acestea sunt generate de schimbările hormonale din corp. Dintr-o persoană calmă, te poţi trezi că plângi dintr-o dată sau îţi ieşi din pepeni fără motiv.

Trebuie să înţelegi că aceste modificări de stare sunt obişnuite în timpul primului trimestru şi se vor ameliora.

***Ameţeala -*** La începutul sarcinii te simţi ameţită sau în pragul leşinului datorită nivelului scăzut de zahăr din sânge, a circulaţiei şi nivelului hormonilor.

Bea multă apă şi asigură-te că ai la îndemână ceva sănătos de ronţăit (biscuiţi) pentru a compensa nivelul scăzut de zahăr din sânge, şi nu fi surprinsă dacă simţi că trebuie să te odihneşti şi să te răsfeţi un pic mai mult, în special la începutul sarcinii.

***Kilogramele în plus şi modificările centrului de greutate*** – Greutatea şi centrul de greutate se mor modifica odată cu transformările din organism.

***Nu încerca să mergi pe sârmă sau pe o scară în noile condiţii!***

Foloseşte încălţăminte comodă, fără toc înalt, pentru a te putea balansa şi merge mai uşor fără să cazi sau să te împiedici.

Majoritatea mamelor iau în greutate între 11,3 – 15,8 kg în timpul sarcinii.

Câştigul în greutate te poate face să te simţi incomodă, cu dureri de spate şi din cauza lipsei de mişcare. 50% din femeile însărcinate dobândesc o durere în spate-jos la un anumit moment al sarcinii.

Când ridici un obiect trebuie să foloseşti muşchii picioarelor, ca atunci când urci.

Greutatea crescută solicită şi mai mult încheieturile pe măsură ce bebeluşul creşte, şalele tale fiind cele care vor suporta toată greutatea.

Vom vorbi imediat despre exerciţii, acum însă trebuie să înţelegi faptul că trebuie să-ţi menţii muşchii puternici şi flexibili, pentru a evita durerile de spate şi oboseala.

## Ghid de sănătate

### *Alimentaţia*

Acum eşti însărcinată, nu este momentul să ţii o cură de slăbire. Trebuie să mănânci corect şi să încerci să nu iei

prea mult în greutate, dar asta NU înseamnă că trebuie să fii la dietă.

- Vei avea nevoie zilnic de 300 până la 350 de calorii în plus faţă de cât mâncai de obicei – în jur de 2.500 – 2.700 de calorii pe zi.

- Dacă eşti slabă de la natură sau ai o sarcină multiplă, medicul îţi poate prescrie un consum zilnic mai mare de calorii.

- Pe de altă parte, dacă eşti tipul supraponderal, medicul te poate sfătui să consumi mai multe calorii, dar să încerci să nu ajungi la cele 300 – 350 de calorii în plus recomandate pentru o sarcină normală.

Trebuie să-ţi planifici o dietă echilibrată pe timpul sarcinii, care să includă carne macră şi proteine, fructe, legume, pâine cu seminţe integrale, precum şi produse lactate degresate cum ar fi brânza şi laptele.

Medicul îţi va prescrie probabil vitamine prenatale. Acestea sunt vitamine speciale care conţin cantitatea corectă de calciu, fier şi acid folic de care au nevoie femeile însărcinate.

Nu fă greşeala să crezi că vitaminele prenatale vor acoperi toate nevoile tale nutritive.

***Trebuie să te alimentezi bine!***

Aici sunt furnizate detalii care te pot ajuta să-ţi formezi o bază nutritivă bună pentru sănătatea ta şi a copilului tău încă nenăscut. *Ca întotdeauna, dacă ai întrebări pe parcursul sarcinii, trebuie să consulţi doctorul.*

Să vedem în detaliu ce trebuie să conţină alimentaţia ta:

***Fructe şi legume*** – 4 sau mai multe porţii de legume şi 3 sau mai multe porţii de fructe, minim.

Iată câteva exemple de porţii:

Fructe: Un măr sau o banană de dimensiuni medii, o jumătate de cană de fructe tăiate cubuleţe sau trei sferturi de cană cu suc de fructe.

Legume: O cană de legume cu frunze (crude), jumătate de cană de legume fără frunze (gătite sau crude) sau trei sferturi de cană de suc de legume (de ex. suc de roşii).

Consumul de fructe şi legume care conţin vitamina C te ajută să absorbi fierul,
vindecă răni uşoare şi menţine sănătatea gingiilor şi a ţesuturilor din organism. Iată câteva exemple de astfel de fructe şi legume:

Fructe: Papaya, roşii, portocale, pepene galben, căpşuni

Legume: Ardei gras, varză, broccoli, legume cu frunze verzi ca spanacul şi andiva

***Proteine*** – Două sau mai multe porţii de carne macră, gătită sau de pui (fără piele), sau peşte. Aceste porţii trebui să însumeze 60 gr de proteine zilnic.

Iată câteva exemple de porţii:

Carne, Pui, Peşte: 50 – 75 gr de carne gătită, pui sau peşte. NU consuma carne *care nu a fost gătită suficient* sau carne, pui sau peşte *CRUD*. Acestea pot conţine bacterii care îţi pot dăuna! Evită „carnea procesată", „salamurile" sau „cărnuri reci".

Evită peştele cu conţinut mare de mercur (rechin, peşte spadă, Lopholatilus
chamaeleonticeps (alb sau galben) şi scrumbia.

Aceşti peşti tind să prezinte un conţinut mai mare de mercur, care poate dăuna bebeluşului tău. Nu mânca mai mult de 170 g de ton sau ton prăjit pe săptămână.

Alte proteine: O treime de cană de nuci, 1 ou fiert, jumătate de cană de tofu sau fasole sau mazăre gătită, sau două linguri de unt de alune.

Consumul de proteine ajută la formarea muşchilor şi-ţi dă vigoare şi sănătate. De asemenea, ajută corpul să creeze

anticorpi pentru copil. Proteinele conţin complexul de vitamine B şi fier pentru producerea celulelor roşii şi pentru a menţine sănătatea şi vigoarea sângelui.

Proteinele sunt foarte importante în al doilea trimestru deoarece ajută corpul să răspundă la orice tip de cereri şi să facă faţă creşterii bebeluşului din pântece.

***Cereale integrale şi produse din cereale integrale*** – Nouă sau mai multe porţii de produse din cereale integrale pe zi. *Încearcă să eviţi făina, cerealele îndulcite, etc.* Au valoare nutritivă scăzută sau deloc.

Iată câteva exemple de porţii:

Pâine din grâu integral sau alte cereale integrale: 1 felie

Cereale gătite (calde), Orez integral sau Paste din cereale integrale: jumătate de cană

Cereale reci: 1 cană

Aceste produse conţin complexul de vitamine B, minerale şi fibre care menţin sănătatea organismului şi care pun în mişcare sistemul tău digestiv.

Acidul folic este şi el adăugat adesea la cerealele reci de la micul dejun şi la produsele din cereale „îmbogăţite”, acesta fiind un alt mineral important pentru organismul tău în timpul sarcinii. Citeşte ambalajul şi încearcă să alegi

produse care conţin cât mai mult acid folic, oricând ai această posibilitate.

***Produse lactate*** - Patru sau mai multe porţii zilnice. Când eşti însărcinată trebuie să consumi cel puţin 1.000 mg (miligrame) de calciu pe zi (1.300 miligrame dacă ai sub 18 ani).

Dacă nu poţi include mult calciu în alimentaţie, consultă doctorul cu privire la vitaminele prenatale pentru a te asigura că primeşti destul calciu după analiza dietei combinate şi a suplimentelor.

Dacă ai intoleranţă la lactoză, poţi reduce produsele care conţin lactoză, sau ia tablete pentru creşterea toleranţei la produsele lactate. Consultă doctorul pentru a vedea care este cea mai bună soluţie pentru tine.

Iată câteva exemple de porţii de produse lactate:

Brânză (naturală, neprocesată): 75 de grame

Lapte sărac în grăsimi sau degresat: 1 cană

Iaurt natural (cu ingrediente active): 1 cană

Tu şi bebeluşul tău în creştere aveţi nevoie de mult calciu pentru a menţine oasele şi dinţii puternici. Produsele lactate conţin Vitaminele A şi D, proteine şi complexul de vitamine B. Vitamina A este importantă pentru creşterea copilului şi pentru sprijinirea sistemului imunitar.

***Apă*** – 6-8 pahare de apă zilnic (dacă faci sport, 8-10 pahare)

Poate părea mult dar corpul tău se va acomoda cu acest volum, şi trebuie să te menţii hidratată în timpul sarcinii pentru a preveni constipaţia, hemoroizii, umflarea, deshidratarea, infecţiile urinare şi ale vezicii, întinderile musculare.

**Vitamine şi minerale**

Am vorbit despre cât de importantă este alimentaţia corectă în timpul sarcinii. Vitaminele prenatale, combinate cu hrana corectă trebuie să-ţi furnizeze vitaminele şi mineralele necesare.

Dacă te uiţi pe eticheta flaconului cu vitamine prenatale vei vedea cantităţi mari din următoarele vitamine şi minerale.

***Calciu*** – Majoritatea femeilor nu primesc calciu suficient (1.000 mg pe zi), însă atunci când eşti însărcinată nevoia de calciu este şi mai importantă, pentru a satisface nevoile organismului şi ale bebeluşului, pentru oase puternice.

Asigură-te că vitaminele tale prenatale conţin 1.000 mg (1.300 dacă ai sub 18 ani) pentru o doză.

***Fier*** – Ai nevoie de fier pentru producerea hemoglobinei şi a celulelor roşii. Hemoglobina este o componentă a celulelor roşii care transportă oxigenul prin tot corpul tău.

Duce sângele oxigenat la toate celulele tale şi la corpul bebeluşului pentru ca acesta să crească sănătos.

Corpul tău şi al bebeluşului au nevoie de fier pentru oase şi dinţi şi pentru a preveni anemia. Asigură-te că vitaminele prenatale conţin între 27 şi 30 mg de fier per doză.

***Acid Folic (Folat)*** – Studiile arată că administrarea suplimentelor de acid folic în timpul sarcinii scade cu până la 70% riscul de afecţiuni ale tubului neural!

Tubul neural conţine măduva spinării şi creierul care începe să se dezvolte, şi atunci când acesta nu se formează corect poate cauza afecţiuni serioase ca spina bifida şi boli de inimă congenitale.

Deoarece corpul tău foloseşte acid folic foarte devreme în timpul sarcinii, este bine să începi să iei un supliment dacă te gândeşti să rămâi însărcinată.

Verifică vitaminele prenatale pentru a te asigura că o doză conţine 0,4 miligrame.

## Sarcina şi diabetul

Dacă suferi de diabet şi vrei să rămâi însărcinată, colaborează cu medicul OB/GIN şi cu medicul de diabet pentru a te asigura că eşti în cea mai bună formă posibilă *cu cel puţin trei până la şase luni* înainte de a concepe.

Apoi trebuie să fii ţinută sub observaţie de ambii medici pentru a-ţi menţine sănătatea în timpul sarcinii şi după naştere.

În timpul sarcinii trebuie să-ţi supraveghezi alimentaţia şi programul de exerciţii şi să fii atentă când apar semne de dezechilibru al zahărului în sânge, deoarece sarcina îţi poate da peste cap, câteodată, rutina zilnică şi nivelul de insulină.

Poţi cere de la nutriţionist un plan special de alimentaţie pentru a compensa schimbările din corp şi zahărul din sânge şi să te asiguri că bebeluşul tău nu va avea probleme la naştere datorită nivelului crescut de zahăr în sânge care poate trece în placentă.

Consultă doctorul în legătură cu suplimentarea vitaminelor B, în special acidul folic, pentru a combate riscul de afecţiuni la naştere.

Dacă nu ai suferit de diabet în trecut, te poţi confrunta cu „diabetul de sarcină”, care este o formă a diabetului ce apare în timpul sarcinii şi dispare după naştere.

Această formă de diabet este controlată de obicei prin alimentaţie, medicaţie şi exerciţiu, dar trebuie tratată pentru a asigura sănătatea ta şi a bebeluşului tău.

Medicul OB/GIN te va îndruma către un medic nutriţionist pentru a-ţi planifica mesele zilnice care sunt calculate astfel încât să te ajute să controlezi nivelul zahărului în sânge.

*Diete Vegetariene*

Dacă eşti strict „vegan" şi nu mănânci produse animale sau derivate din produse animale, te gândeşti că vei avea probleme în timpul sarcinii. Sau poate eşti „lacto-ovo-vegetariană" şi mănânci ouă şi produse lactate.

Dacă doreşti să ţii o dietă vegană pe timpul sarcinii, este obligatoriu să găseşti un medic care este de acord să te sprijine şi va trebui să rămâneţi în contact permanent cu privire la sănătate alimentaţiei tale şi a bebeluşului, pe măsură ce sarcina înaintează.

Iată câteva sfaturi orientative care te vor ajuta să fii sănătoasă şi să naşti un bebeluş sănătos.

Pentru a obţine toate proteinele şi tot calciul de care ai nevoie – cea mai mare problemă a veganilor – va trebui să mănânci cantităţi corecte din următoarele lucruri:

- mazăre uscată (cea desfăcută este foarte bună),
- fasole uscată (gătită)
- produse din soia precum tempeh, tofu şi brânză tofu
- migdale şi nuci, unt de arahide
- lapte de soia sau de capră sau de vacă (dacă obişnuieşti) şi/sau
- iaurt activ
- frunze de nap
- portocale
- broccoli

- melasă
- cereale îmbogăţite
- germeni de cereale
- spanac
- stafide

Un lucru bun cu privire la dieta unui vegetarian este că aceasta are deja un conţinut bogat de acid folic şi vitamina B care sunt importante pentru sănătatea şi dezvoltarea bebeluşului.

Va fi totuşi greu să adaugi un surplus de 300-350 de calorii pe zi dacă eşti vegetariană.

Alimentaţia ta, deşi bogată în fibre, cu multe legume, fructe şi cereale, va fi săracă în calorii şi nu vei resimţi foamea datorită fibrelor ingerate!

Vorbeşte despre acest aspect cu medicul tău, dacă crezi că este o problemă. Va trebui să iei un supliment caloric.

**Lucruri pe care trebuie să le eviţi în alimentaţie**

*Ceea ce NU trebuie să mănânci în timpul sarcinii poate fi la fel de important ca şi ceea ce CONSUMI!*

Iată câteva lucruri pe care trebuie să le eviţi în timpul sarcinii:

Alcoolul – Nu ar mai trebui să ţi-o spunem, dar ... NICIUN STROP DE ALCOOL PE TIMPUL SARCINII.

Un pahar de vin sau o sticlă de bere poate părea inofensivă, dar nu a fost întreprins încă niciun studiu care să determine ce cantitate de alcool este permisă şi cât de mult poate duce la retard, la afectarea sistemului nervos central, a creierului, şi la probleme la naştere.

***Este mai bine să previi decât să regreţi!***

Alcoolul ajunge direct în corpul bebeluşului în concentraţii mari prin fluxul sanguin, prin cordonul ombilical şi până în placentă, şi poate cauza oricare din seria de simptoame incluse în Sindromul Alcoolic Fetal (SAF).

Copiii cu SAF pot avea dificultăţi de învăţare, tulburări de memorie şi atenţie, precum şi probleme de limbaj, de vedere sau de auz, pentru a da câteva exemple. Aşa că păstrează sticla de vin sau bere şi savureaz-o după ce vei da naştere unui copil sănătos!

***Cofeina*** - Consumul mare de cofeină poate mări şansele pierderii sarcinii. Două sau trei căni de cafea pe zi poate că nu înseamnă mult pentru tine dar, pentru mai multă siguranţă, trebuie să întrerupi consumul de cafea.

Dacă nu poţi fără cafea, încearcă măcar să reduci cantitatea la o cană pe zi sau bea cafea decofeinizată!

Şi nu uita, există alte băuturi şi mâncăruri care conţin concentraţii mari de cofeină. Ceaiul verde şi negru, sucul cola, chiar şi ciocolata.

Poţi consuma aceste alimente în cantitate moderată (o cană de ceai sau un pahar de suc sau un baton de ciocolată o dată pe săptămână), deoarece conţinutul de cofeină din aceste produse este mult mai mic decât cel dintr-o cană de cafea (90-140 mg cofeină).

Te vei bucura să afli că un baton de ciocolată conţine numai 5 – 30 mg de cofeină, dar tot trebuie să ai grijă de conţinutul de GRĂSIMI din baton şi nu uita cuvântul **MODERAŢIE**.

**Alimente ce trebuie evitate**

Evită alimente care POT transporta bacterii şi alte boli transmisibile prin alimente (toxoplasmoză şi listerioză ca să dăm două exemple). Acestea pot cauza probleme la naştere şi pierdea sarcinii, şi nu e bine să rişti în timpul sarcinii deşi, în mod normal, le consumi fără nicio problemă.

- Brânzeturi nepasteurizate, etichetate în general ca brânză proaspătă precum „feta”, brânza de capră, brie, camembert, brânză limburger
- Lapte, suc sau cidru de mere nepasteurizate
- Ouă crude sau alimente ce conţin ouă crude precum tiramisu, mousse, aluat de biscuiţi sau prăjitură, îngheţată de casă etc.
- Peşte crud precum sushi şi este INTERZISĂ carnea crudă
- Peşte cu conţinut crescut de mercur precum rechin, peşte spadă, scrumbie

Dacă eşti în general preocupată de sănătate şi ţi-ai făcut o rutină din a folosi plante medicinale în alimentaţie, ***NU consuma*** următoarele plante în timpul sarcinii:

| | |
|---|---|
| Arborele vieţii | Brânduşă de toamnă |
| Dracila | Ulei de busuioc |
| *Trillium erectum* | *Actacea racemosa* |
| Mac cu suc roşu | *Caulophylum thalictroides* |
| *Cytisus scoparius* | Vineţică |
| Cuişoare | Tătăneasă |
| Rădăcină de bumbac | Gheara diavolului |
| Dong quai | Rădăcină de unicorn |
| Muşeţel | Genţiană |
| Rostopască | Ienupăr şi ulei de ienupăr |
| Creţişoară | Rădăcina vieţii |
| Vâsc | Pelinariţă (de evitat în timpul |

| | |
|---|---|
| Busuiocul cerbilor (american) | sarcinii şi al alăptării) |
| Chinină | Busuiocul cerbilor (european) |
| Pseudoginseng | (de evitat în timpul sarcinii şi al alăptării) |
| Virnanţ | Cârmâz |
| Traista ciobanului | Dediţel (uz limitat în timpul |
| Viorea | alăptării) |
| Ignam | Dafin |
| | Pelin (de evitat în timpul sarcinii şi al alăptării) |
| | Calapăr |
| | Pelin ((de evitat în timpul sarcinii şi al alăptării) |

***Exerciţii***

Dacă nu ai o problemă serioasă sau o sarcină anormală, ar trebui să continui exerciţiile pe tot timpul sarcinii.

Dacă NU ai făcut exerciţii în trecut, va trebui să consulţi doctorul pentru a determina intensitatea şi frecvenţa exerciţiilor pe care le vei putea face în timpul sarcinii.

Exerciţiile pe parcursul sarcinii sunt sănătoase şi vor ajuta la reducerea umflării şi a balonării, previn luarea în

greutate, reduc întinderile musculare şi ale spatelui, constipaţia, măresc nivelul de energie, de somn şi starea de spirit.

***În plus, te vor ajuta să te menţii în formă pentru travaliu şi reduc perioada de recuperare după naştere.***

Cel mai bun tip de exerciţiu în timpul sarcinii este acela cu durată şi intensitate moderate (mersul rapid şi înotul sunt cele mai bune alegeri).

Mai există lecţii de yoga şi Pilates destinate gravidelor pentru îmbunătăţirea flexibilităţii şi a tonusului.

Multe din aceste lecţii sunt disponibile pe video şi DVD, le poţi cumpăra de la librărie sau online.

Orele de meditaţie şi relaxare sunt de asemenea foarte bune pentru a diminua stresul generat de muncă, familie şi sarcină, şi pentru pregătirea mentală şi emoţională pentru maratonul naşterii.

Păstrarea calmului şi relaxarea pot uşura extrem de mult naşterea, nu trebuie să ignori aceste tehnici.

***Nu uita, pregătirea minţii este la fel de importantă ca cea a corpului!***

Evită exerciţiile de tip aerobic intens, escaladarea, gimnastica de echilibru sau exerciţiile la înălţime. Nu practica schi nautic, pe zăpadă sau călărie şi fii prudentă la executarea exerciţiilor pe durata sarcinii.

***Consultă întotdeauna medicul înainte să începi un anumit program de exerciţii.***

De asemenea, trebuie să ştii că printre hormonii care suferă modificări în organism în timpul sarcinii, se află unul care măreşte posibilitatea apariţiei întinderilor şi durerilor musculare.

Cum organismul tău se pregăteşte de naştere, acest hormon va slăbi şi va relaxa anumite ligamente şi unii muşchi, şi vei fi mai predispusă la rănire atunci când execuţi anumite exerciţii de echilibru sau ridicare.

Nu uita acest lucru când mergi în vacanţă şi iei parte la activităţi pe care nu le practici în mod normal, atunci când faci exerciţii sau atunci când îţi ridici în braţe nepoţelul sugar.

Vei vedea că genunchii, gambele, spatele şi pelvisul sunt mai sensibile la întinderi şi răniri, în special în timpul ultimului trimestru de sarcină.

Execută câteva mişcări de încălzire înainte de a începe exerciţiile pentru a-ţi încălzi muşchii şi a micşora astfel riscul de întindere musculară.

Fă multe pauze şi bea multă apă în timpul exerciţiilor pentru a te hidrata.

***Încearcă să faci exerciţii timp de 30 de minute, de trei ori pe săptămână, dacă poţi.***

Înotul este o modalitate foarte bună de a face sport, deoarece în apă te simţi uşoară ca o pană şi nu există pericolul întinderilor sau al spasmelor musculare.

Şi mersul pe jos este un exerciţiu bun şi nu afectează încheieturile sau gleznele precum joggingul.

Chiar şi femeile care nu au făcut exerciţii înainte de sarcină pot începe un regim de mers şi de exerciţii de până la 30 minute, de trei ori pe zi după  un program treptat.

DACĂ ai practicat jogging înainte de sarcină, poţi continua cu această activitate cu unele modificări de orar şi intensitate.

*Vorbeşte cu doctorul tău despre aceasta.*

Poartă încălţăminte comodă şi ai grijă la echilibru. Aminteşte-ţi că centrul de greutate s-a schimbat şi este mai uşor să cazi pe suprafeţe neregulate când mergi sau faci jogging.

Urmăreşte-ţi pulsul şi fii sigură că ritmul cardiac nu depăşeşte valoarea de 140 bătăi pe minut.

***Nu lua parte la activităţi solicitante care durează mai mult de 15 minute.***

Dacă te simţi obosită, supraîncălzită sau ameţită, sau dacă ţi se face greaţă, eşti slăbită sau ai privirea înceţoşată, opreşte-te imediat, aşează-te şi odihneşte-te.

*Dacă după câteva minute de la întreruperea activităţii nu te simţi mai bine, cheamă imediat doctorul.*

### *Stilul de viaţă*

Alimentaţia şi exerciţiile sunt componente importante ale unei sarcini sănătoase, la fel ca stilul de viaţă.

Stilul de viaţă se referă la medicamentele pe care le iei, la orele de somn, până la nivelul de stres zilnic.

*Să vedem împreună o serie de factori de care trebuie să ţii cont când vine vorba de stilul de viaţă:*

*Medicamentele şi tratamentul medicamentos* – Dacă urmezi un tratament pe bază de reţetă sau recomandat la farmacie, vorbeşte cu medicul OB/GIN despre acesta şi asigură-te că-l poţi continua şi pe perioada sarcinii.

Pot exista variante mai sigure de tratament sau poţi renunţa la medicamente, remedii naturiste, la vitaminele sau suplimentele care nu sunt absolut necesare pentru sănătatea ta în această perioadă.

Chiar şi medicamentele cele mai banale eliberate cu şi fără reţetă pot fi periculoase în timpul sarcinii datorită efectelor lor asupra fătului.

***Nu fă presupuneri. Consultă-ţi medicul!***

Dacă vei consulta un specialist pentru o anumită problemă medicală, spune-i că eşti însărcinată pentru ca el să ţină cont de acest lucru şi să discute problema cu medicul tău OB/GIN, dacă este cazul.

***Nu uita să spui radiologilor şi dentiştilor că eşti însărcinată.***

Cere-i doctorului o listă cu „medicamente sigure eliberate fără reţetă" pentru afecţiuni precum întinderea musculară şi durerea de cap, pentru a şti ce poţi lua în cazul unei dureri, alergii, etc.

În ceea ce priveşte drogurile ilegale sau narcoticele, dacă le consumi pe perioada sarcinii (o dată sau de mai multe ori) expui copilul la riscul unei naşteri premature, al unui handicap din naştere, al tulburărilor de învăţare, poţi pierde sarcina şi multe alte lucruri.

Dacă eşti dependentă de droguri, şi copilul tău se poate naşte dependent. Vorbeşte despre asta cu doctorul tău şi cere imediat ajutorul.

***Nu ai timp de pierdut!***

Dacă ai folosit droguri oricând în timpul sarcinii, spune-i doctorului. Chiar dacă nu mai foloseşti drogurile sau nu ştiai că erai însărcinată când le-ai folosit, copilul tău poate fi expus riscurilor şi doctorul va trebui să urmărească evoluţia sarcinii mai îndeaproape.

***Fumatul*** – Dacă fumezi şi eşti însărcinată, renunţă la fumat. Nu există alternativă!

Gravidele care fumează provoacă o reducere a circulaţiei sângelui în corpul lor şi al copilului, iar nicotina şi monoxidul de carbon trec prin placentă în corpul fătului.

Riscurile fumatului sunt binecunoscute şi au un impact semnificativ asupra sarcinii tale, inclusiv:

- Naşterea prematură
- Făt născut mort
- Făt născut mort cu retard în dezvoltarea uterină
- Sindromul morţii subite infantile
- Astm şi probleme ale căilor respiratoare superioare

***Fă ceea ce trebuie şi renunţă la fumat ACUM!***

***Somnul*** – În timpul sarcinii vei avea nevoie de mai mult somn şi trebuie să fii pregătită pentru asta. Nu mai sta până la miezul nopţii să termini raportul. Predă-te în faţa oboselii şi odihneşte-te mai mult, în special în primul trimestru când este posibil să te simţi de multe ori epuizată. Pe măsură ce fătul creşte îţi va fi din ce în ce mai greu să găseşti o poziţie comodă de dormit. Majoritatea doctorilor recomandă poziţia pe o parte cu genunchii îndoiţi şi o pernă între genunchi pentru a mai diminua un pic solicitarea şalelor.

Când stai pe o parte este mai uşor şi pentru inimă şi plămâni, iar greutatea şi dimensiunile fătului nu vor mai presa vasele de sânge, astfel încât nu ţi se vor mai umfla picioarele atât de mult.

Dormitul pe o parte reduce şi riscul apariţiei venelor varicoase, a constipaţiei şi hemoroizilor deoarece ameliorează circulaţia şi permite un flux de sânge optim la făt şi placentă.

Dacă dormi pe PARTEA STÂNGĂ, eliberezi şi presiunea pe care greutatea fătului o exercită asupra ficatului şi îmbunătăţeşte alimentarea cu sânge a rinichilor pentru ca aceştia să poată elimina toxinele din organism.

Cumpără nişte perne în plus şi pune-le la spate şi sub abdomen pentru mai mult sprijin.

Majoritatea magazinelor au perne lungi „pentru tot corpul", şi chiar perne de sarcină care sunt menite să sprijine corpul şi abdomenul.

***Sprijin şi ergonomie*** - Dacă stai mult pe scaun la serviciu sau în timpul navetei sau în sala de clasă, trebuie să ai un sprijin adecvat pentru spate şi picioare.

***Vei simți dureri şi oboseală dacă nu ai sprijinul adecvat.***

Aşează monitorul computerului astfel încât partea de sus a ecranului să fie la nivelul sau mai jos de nivelul normal al ochilor tăi, şi ridică picioarele pe un scăunel, un coş de gunoi sau un taburete ori de câte ori ai ocazia.

Ia o pauză la fiecare 30 minute şi plimbă-te prin birou sau pe hol, fă conversaţie cu colegul tău. Mişcă-te mereu pentru a reduce umflarea gambelor, a gleznelor şi a picioarelor şi durerea de şale.

***Stresul*** – Stresul este inerent în viaţa din zilele noastre, dăunează tuturor, şi este cu atât mai grav atunci când eşti însărcinată pentru că dăunează şi copilului tău.

Dacă slujba ta, şcoala sau familia sunt stresante, dacă ai un program nebun sau eşti sub multă presiune, trebuie să cauţi modalităţi de reducere a stresului.

S-ar putea să trebuiască să-ţi iei concediu mai devreme dacă nu găseşti soluţii la muncă. Dacă stresul este generat de o navetă lungă, încearcă să-ţi iei de lucru acasă câteva zile pe săptămână.

Vorbeşte cu angajatorul tău şi cu colegii şi notează în ce fel te-au ajutat pe timpul sarcinii. Poţi să le întorci favoarea după ce naşti.

Acceptă ajutorul familiei atunci când este posibil şi lasă-te răsfăţată. Las-o mai moale cu toate, nu trebuie să dai cu aspiratorul în fiecare zi, câteodată poţi cumpăra mâncare la pachet şi-l poţi ruga pe soţul tău să spele rufele.

Redu orele de lucru sau studiu şi încearcă să te relaxezi şi să te odihneşti mai mult.

***Vei fi mai bine pregătită pentru o naştere sănătoasă dacă ai în vedere în mod serios odihna.***

***Îngrijirea pisicii*** – Este un moment foarte indicat să eviţi excrementele pisicii. Gravidele NU trebuie să cureţe după animale, datorită riscului crescut de toxoplasmoză, care se răspândeşte prin excrementele de pisică.

Copilul tău se poate naşte prematur, poate fi slab dezvoltat sau poate chiar suferi de afecţiuni ale ochilor sau ale creierului dacă te expui acestei substanţe toxice.

Această problemă este cu atât mai serioasă cu cât tu poţi să nu ai nici un simptom, dar toxoplasmoza poate să fi trecut deja la făt care va suporta efectele toxinei.

***Controlul greutății*** – Ar trebui (şi chiar aşa se va întâmpla) să iei în greutate în timpul sarcinii. Majoritatea câştigului în greutate va avea loc în timpul celui de-al treilea semestru. Este important să ai o alimentaţie echilibrată şi să faci exerciţii pentru a nu lua în greutate în exces deoarece îţi va îngreuna recuperarea sau activitatea fizică în timpul sau la terminarea sarcinii.

În general doctorul se va strădui să-ţi menţină kilogramele câştigate la:

- între 1-2 kg în total în primul trimestru
- între 1,5 – 2 kg pe lună în trimestrul doi şi trei
- între 13-15 kg câştigate în total pe timpul sarcinii (dacă înainte de sarcină greutatea ta era sub nivelul normal, ar trebui să iei în greutate între 14 – 20 kg, iar dacă erai peste greutatea normală, kilogramele câştigate ar trebui să fie între 7 – 13 kg).

Greutatea totală în timpul sarcinii este formată din 3-4 kg greutatea copilului, restul constând în retenţia de apă, lichidul amniotic, dimensiunile crescute ale sânului şi ale uterului.

Desigur, nu toate femeile sunt la fel, greutatea câştigată depinde de situaţia personală, de înălţime şi de greutatea avută iniţial. Întreabă doctorul ce este bine pentru tine.

Studiile au arătat că femeile care iau mai mult în greutate decât este recomandat în timpul sarcinii, şi nu pierd aceste kilograme în primele şase luni după ce au născut, sunt mult mai expuse la obezitate în următorii zece ani de la naştere.

Medicul tău îţi va urmări greutatea la fiecare control şi va vorbi cu tine în legătură cu preocupările sale în legătură cu aceasta.

Dacă vrei să-ţi urmăreşti singură greutatea şi să o compari cu alte „medii de greutate", găseşti mai multe informaţii pe acest site:

http://
www.verybestbaby.com/tools/trackers/mommyweight.asp
?section=tl

***Sexul în timpul sarcinii*** – Sexul şi sarcina merg mână în mână. Dar multe gravide  au îndoieli în ceea ce priveşte sexul ÎN TIMPUL sarcinii. Şi uneori gravidele nu se simt în largul lor pentru a discuta cu medicul pe marginea acestui subiect.

Probabil te gândeşti că relaţiile intime pot cauza pierderea sarcinii sau sunt riscante pentru făt.

În cazul unei sarcini normale, nu ai de ce să te îngrijorezi cu privire la complicaţiile sau problemele care ar putea fi generate de relaţiile intime în timpul sarcinii.

Desigur, trebuie să vorbeşti cu doctorul tău despre această situaţie însă, în general, femeia poate şi va avea relaţii intime până spre sfârşitul celui de-al treilea trimestru.

Dacă începi să te simţi incomod în cel de-al treilea trimestru şi îţi este greu să practici anumite poziţii din cauza dimensiunilor fizice, poţi experimenta poziţii noi şi mai comode împreună cu partenerul sau foloseşte nişte perne de sprijin.

Nu recomandăm utilizarea „jucăriilor" sexuale în timpul sarcinii, şi nici introducerea unor obiecte străine care pot fi purtătoare de germeni şi bacterii.

Discută cu doctorul despre preocupările tale şi, dacă vrei să te documentezi singură, caută online, există multe informaţii şi vei găsi răspunsurile la întrebările tale.

Din prima ta săptămână de sarcină până în ultima trebuie să fii atentă la alimentaţie, la exerciţii, la activitatea fizică şi la stilul de viaţă în general.

Va trebui să fii mai prudentă şi să renunţi la unele activităţi precum paraşutismul dar, în general, sarcina este o perioadă în care eşti fericită şi sănătoasă, EVIDENT, când poţi face aceleaşi lucruri ca înainte de a rămâne însărcinată.

Nu uita să ai mare grijă de sănătatea ta pentru ca bebeluşul să se nască sănătos iar naşterea să fie uşoară.

***Majoritatea femeilor se simt bine, sănătoase şi fericite în timpul sarcinii.***

Femeile simt un anumit disconfort pe măsură ce sarcina înaintează, dar nu sunt nici pe departe invalide, şi nu vor să stea în pat sau să se ascundă în ultima cameră aşa cum ar fi procedat străbunicele lor.

## Etapele sarcinii

Să aruncăm o privire asupra celor trei etape ale sarcinii şi să vorbim despre cum se dezvoltă copilul şi cum se modifică organismul tău în timpul acestor faze, astfel încât să ştii cum să ai grijă de tine şi de bebeluşul din burtica ta pe măsură ce sarcina înaintează.

### *Primul trimestru*

Iată ce se întâmplă în pântecul tău în primul trimestru:

Conceperea are loc la circa două săptămâni după începerea ciclului menstrual. Deşi perioada de 2 săptămâni din timpul şi imediat după menstruaţie intră în calculul celor 40 de săptămâni de gestaţie, în această perioadă nu eşti în realitate gravidă, dar doctorul va calcula termenul pe baza datei de începere a ultimului ciclu.

Sperma şi ovulul se întâlnesc şi formează o fiinţă mică dintr-o singură celulă (zigotul). Cromozomii din zigot definesc genul, culoarea ochilor şi a părului, înălţimea şi trăsăturile. După fecundare, zigotul va începe călătoria prin trompele falopiene în jos spre uter. Micul tău zigot se numeşte acum „blastocit", un nume nu tocmai frumos pentru un bebeluş.

Când blastocitul ajunge la uter, se prinde singur de peretele uterului (undeva între ziua 7 şi 9 după concepere) şi începe să se formeze placenta. *Dacă ai ţinut o evidenţă a ciclului, probabil deja sărbătoreşti un test de sarcină pozitiv!*

În acest moment, copilul tău este oficial un „embrion" în care se dezvoltă creierul, măduva spinării şi organele. Aproape de jumătatea primului trimestru, sistemul circulator şi inima bebeluşului se dezvoltă repede. Nu vei putea auzi încă bătăile sale de inimă dar medicul tău le va putea vedea în timpul testului cu ultrasunete. După finalizarea circuitului sistemului circulator, inima va bate şi

primul organ din corpul bebeluşului său va fi funcţional.

În săptămâna a 6-a, bebeluşul tău măsoară cam 3-4 mm, iar tubul neural al creierului şi măduvei spinării este aproape închis. Inima bate şi se formează trăsăturile principale ale feţei, inclusiv gura şi urechile. Se dezvoltă ţesuturile pentru coaste şi muşchi şi apar „mugurii" din care se vor forma braţele şi picioarele. Craniul nu este încă întărit dar s-au format deja toate canalele necesare pentru circulaţia lichidului măduvii.

În a 8-a săptămână sunt deja vizibile degetele de la mâini şi de la picioare, deşi sunt încă lipite între ele. Articulaţiile sunt mai clare (glezne, coate şi încheieturi) iar urechile, buzele, nasul şi pleoapele sunt mai bine definite.

În a 9-a săptămână, fătul are circa 2 cm jumătate, şi „coada" embrionului din partea inferioară a măduvei se micşorează repede. Capul este băgat în piept şi încep să i se formeze sfârcurile, organele reproducătoare şi foliculii de păr. Organele precum pancreasul şi splina sunt şi ele dezvoltate.

Spre sfârşitul primului trimestru bebeluşul tău şi-a dezvoltat deja organele vitale, a pierdut coada de embrion iar degetele de la mâini şi de la picioare nu mai sunt unite. Oasele s-au format şi în creier apar deja neuronii. Pleoapele

şi urechile externe sunt formate şi încep să-i crească „mugurii dinţilor”.

Felicitări! Ai un făt! Organele genitale s-au format complet, iar placenta ta lucrează ore suplimentare pentru a furniza substanţele nutritive necesare creşterii în timpul trimestrului 2 şi 3.

Pe măsură ce primul trimestru se apropie de sfârşit, bebeluşul tău are în jur de 7,5 cm şi cântăreşte maxim 28 de grame. Are unghii şi o faţă mai bine definită.

Dacă nu ai deja un OB/GIN sau vrei să te adresezi altui medic, ca de exemplu o moaşă, pentru a-ţi urmări sarcina, va trebui să începi să cauţi o unitate medicală imediat ce crezi că eşti însărcinată.

Găsirea celui mai bun obstetrician, medic de familie sau asistentă/moaşă poate fi o provocare. Poţi întreba prietenii care au copii şi îţi pot furniza referinţe personale în care să ai încredere.

Fă o listă cu numerele la care vrei să suni şi stabileşte o întâlnire pentru consultaţie pentru a cunoaşte persoana înainte de a te decide.

***Notează întrebările pe care vrei să le pui şi decide singură.***

Deşi referinţele sunt bune, aşteptările tale pot fi diferite de cele ale vecinei.

Vorbeşte cu cel puţin trei doctori sau asistenţi pentru a-l alege pe cel mai bun pentru stilul şi preferinţele tale.

În timpul interviului, întreabă dacă asigurarea ta de sănătate acoperă îngrijirile medicale, întreabă care este experienţa şi istoricul ei/lui în ceea ce priveşte naşterea, şi în special experienţa cu complicaţiile medicale.

La ce spitale sau maternităţi lucrează? Cât de dese vor fi controalele şi ce fel de teste se vor face? Care este raportul cezariene – naşteri naturale? Cum puteţi să-i găsiţi dacă aveţi vreo întrebare sau vreo problemă între două controale?

După ce ţi-ai ales doctorul, acesta te va examina şi va stabili termenul la care vei naşte.

Acest control poate/va include prelevări de sânge şi urină, un test Pap şi teste HIV, sifilis, gonoree şi chlamydia.

Îţi aminteşti când spuneam că doctorul va porni „ceasul sarcinii" în prima zi al ultimului ciclu menstrual? Este bine să ştii că sarcina medie este de 266 de zile (38 de săptămâni, nu 40 aşa cum a calculat doctorul).

Motivul acestei diferenţe este că doctorul tău poate lua în consideraţie toate variabilele (stres, alimentaţie, ciclul menstrual variabil şi alte lucruri).

Doctorul îţi va da un termen estimativ dar dacă vrei să calculezi singură poţi utiliza următoarea formulă.

La început, adună 7 zile la prima zi a ultimei perioade menstruale, apoi numără 9 luni de la acea dată. Dacă ciclul menstrual tipic este mai scurt sau mai lung de 28 de zile, va trebui să adaugi sau să scazi mai multe zile din cele 9 luni pentru a obţine o dată cât mai corectă.

Dacă nu îţi aminteşti când a început ultimul ciclu menstrual, doctorul îţi va sugera o sonogramă pentru a determina cu mai mare precizie data la care vei naşte, deşi nu este necesar un calcul atât de precis.

***Aceasta deoarece atunci când bebeluşul tău va fi pregătit pentru a se naşte, vei afla şi tu cu siguranţă!***

O sonogramă efectuată oricând în timpul primelor patru luni de sarcină pot ajuta medicul să stabilească data la care vei naşte, destul de precis, dar ritmul de creştere al bebeluşilor diferă din ce în ce mai mult pe măsură ce se maturizează, iar sonogramele spre sfârşitul sarcinii nu mai sunt chiar atât de precise.

Mai puţin de 5% dintre bebeluşi vin pe lume la termenul stabilit, aşa că nu vă faceţi planuri în jurul acelei zile.

Aproximativ una din cinci sarcini se termină cu avort spontan, şi asta se întâmplă înainte de a detecta bătăile inimii. Aproximativ unul din opt bebeluşi se naşte prematur.

Dacă nu există riscuri de sănătate în cazul unei sarcini prelungite, medicul tău nu va sugera inducerea naşterii decât foarte rar. Cea mai bună idee este să aştepţi până când bebeluşul este pregătit.

Odată înţeles termenul la care vei naşte, va trebui să fii sigură că între două controale deţii toate informaţiile de care ai nevoie. Vorbeşte cu doctorul tău despre dietă, exerciţii şi orice istoric al familiei pe care tu îl consideri important.

***Du-te acasă! Alimentează-te corect, ia-ţi vitaminele prenatale, fă exerciţii şi orice schimbări ai nevoie în stilul tău de viaţă.***

Dacă ai greţuri dimineaţa, gradul maxim de intensitate ar trebui să fie în jurul celei de-a 8-a săptămâni de sarcină.

Unele femei au greţuri mai severe decât altele, şi până la 50% din femeile însărcinate încă mai au simptoame în săptămâna 20.

Alte simptoame pe care le vei experimenta în primul trimestru vor fi oboseala şi sensibilitatea sânilor.

Pentru a-ţi aminti lucrurile pe care vrei să le discuţi cu doctorul la următorul control şi pentru a ţine socoteala datelor, poţi ţine un „jurnal de sarcină" şi poţi include momentele cele mai importante ale fiecărui trimestru, când este următoarea programare, ce ai mâncat şi când ai avut anumite simptoame pe care vrei să le discuţi cu medicul.

Dacă nu ai întrebări urgente, notează-le ca să nu le uiţi data viitoare când mergi la control. Dacă întrebările sau îngrijorările sunt urgente, sună imediat doctorul.

La finele primului trimestru, doctorul tău îţi va sugera o analiză a sângelui pentru a determina riscul de a avea un

copil cu sindromul Down, cu defect al tubului neural deschis, sau cu trisomia 18. Îţi mai poate face o prelevare de chorionic villus dacă ai probleme genetice în familie. Dacă medicul tău sugerează alte teste, întreabă-l de ce recomandă aceste teste şi ce va afla din acele rezultate.

Dacă rezultatele testelor nu sunt bune, nu uita că medicul tău are mai multe opţiuni şi remedii pentru problemele sarcinii decât în trecut. Ascultă toată informaţia în legătură cu problema ta şi fii calmă. Doctorul te va îndruma către un specialist dacă există motive serioase de îngrijorare.

În final, un cuvânt despre durerile de cap din timpul sarcinii. Acestea pot apărea în urma schimbărilor hormonale, a deshidratării şi a multor altor cauze. Dacă ai migrenă în timpul sarcinii, trebuie să ştii că 15% dintre gravide au migrene în această perioadă, şi asta se întâmplă de obicei la începutul sarcinii.

Cu 10-30 de minute înainte de apariţia unei migrene, te vei simţi obosită şi cu senzaţie de greaţă. Uneori privirea se înceţoşează sau vezi puncte luminoase. Alte simptoame pot fi furnicăturile în mâini şi picioare şi sensibilitate la lumină şi sunet.

***Cere-i doctorului să trateze aceste dureri de cap şi ţine minte că acestea dispar pe măsură ce sarcina evoluează.***

Dacă durerea ta de cap include oricare dintre următoarele simptoame, cheamă imediat medicul: durere de cap subită sau explozivă, durere de cap însoţită de febră şi/sau gât înţepenit, dureri de cap însoţite de vorbire greoaie sau probleme de vedere serioase.

Dacă ai o slujbă solicitantă sau un mediu de lucru intens, trebuie să anunţi imediat angajatorul în legătură cu sarcina ta şi trebuie să vorbeşti cu medicul tău dacă este cazul să-ţi iei concediu mai devreme sau eventual dacă poţi lucra temporar în alt departament al companiei.

Un exemplu de slujbă riscantă ar putea fi cel care implică căţărări sau menţinerea echilibrului (de ex. repararea stâlpilor de telefonie), chimist, tehnician raze x, cercetare a bolilor, sau o slujbă unde trebuie să ridici constant greutăţi, sau lucrezi într-o încăpere insuficient ventilată, sau unde este permanent foarte cald sau foarte frig.

De asemenea, trebuie să fii prudentă cu slujbele care îţi cer să călătoreşti în ţări în care poţi fi expusă unor boli exotice sau contagioase.

### *Al doilea trimestru*

Iată ce se întâmplă acum în pântecul tău:

Bebeluşul este mai activ, deşi încă nu îi poţi simţi mişcările. Acum începe să-şi bage degetul mare în gură, şi craniul începe să i se întărească. Încep să i se formeze coastele dar nu sunt încă vizibile.

La începutul celui de-al doilea trimestru, hormonii îşi fac efectul! Prostata sau ovarele se dezvoltă. Cerul gurii este aproape gata.

În jurul săptămânii a treia din trimestrul doi, bebeluşul tău are acum un strat de piele transparentă, şi încep să i se formeze sprâncenele şi părul pe cap. Ochii şi urechile sunt mai conturate şi se formează oasele şi măduva.
La finele primei luni din al doilea trimestru, bebeluşul tău are 11 cm şi cântăreşte circa 90 de grame. Ochii încep să fie sensibili la lumină. Bebeluşul poate deja să mijească ochii, să se încrunte, şi să manifeste alte expresii. De asemenea ştie să strângă pumnul.

Acum se formează acel strat de grăsime care ne ţine cald şi ne dă energie corpului. Copilul tău poate înghiţi! Nervii din creier sunt acum conectaţi la urechile care sunt în poziţia finală pe craniu. Fiul tău îţi poate auzi inima, şi zgomotul

stomacului tău înfometat. Poate reacţiona la sunetele puternice din afară sărind sau mişcându-se.

În săptămâna 18 de sarcină ai simţit deja primele mişcări în pântece. Dacă nu, CU SIGURANŢĂ le vei simţi curând. Auzul bebeluşului este mai dezvoltat acum. Îţi poate auzi vocea şi vocile celor cu care vorbeşti. Îşi poate mişca muşchii din reflex şi rinichii produc deja urină, care este stocată în sacul amniotic după excreţie. Are un înveliş (vernix) şi un păr foarte fin (lanugo) care-i protejează pielea.

Cu o lungime de peste 15 cm, şi o greutate de circa 255 de grame, cu siguranţă bebeluşul se mişcă acum şi îl simţi! Pielea este mai groasă şi mai puţin transparentă şi are sprâncene şi puţin păr pe cap. În timpul acestui trimestru, măduva oaselor începe să producă celule de sânge şi copilul tău începe să ingereze zahăr din lichidul amniotic.

Bebeluşul tău are acum circa 450 grame şi 21 de săptămâni. Are simţul tactil dezvoltat şi muguri la papilele gustative. Aparatul reproducător este complet.

Copilul tău va respira prin intrarea şi ieşirea lichidului amniotic din plămâni. Pielea este mult mai puţin transparentă şi i se formează mai multă grăsime.

Fiul tău are amprente! Urechea sa internă este dezvoltată într-atât încât simte dacă este cu capul în jos în uter. Are deja dezvoltat un program sau un ciclu de somn şi veghe.

Degetele şi mâinile sunt dezvoltate total deşi bebeluşul nu are încă un control fin al acestora. Vei observa mai multă mişcare pe măsură ce copilul tău explorează universul din pântecul tău.

Cu o greutate de circa 900 de grame în săptămâna 25, bebeluşul creşte mai repede, având sprâncenele, genele şi ochii bine definiţi. La sfârşitul acestui trimestru, ai parcurs 2/3 din drumul până la naştere, iar schimbările suferite de tine şi de bebeluş în ultimul trimestru vor fi şi mai dramatice. Acum organele bebeluşului şi sistemul imunitar lucrează din greu pentru a putea fi terminate la termen, iar el a crescut în lungime de 3-4 ori de la sfârşitul primului trimestru.

În timpul celui de-al doilea trimestru poţi să mai ai greţuri dimineaţa şi probabil ai început să ai dureri de cap şi sensibilitate şi aversiune faţă de unele mirosuri şi mâncăruri.

Dacă nu ai spus până acum familiei sau colegilor despre sarcina ta, o poţi face acum. Multe femei se tem să anunţe o

sarcină înainte de al doilea trimestru deoarece majoritatea pierderilor de sarcină au loc în timpul primului trimestru.

Dacă aspectul tău sau simptoamele s-au schimbat faţă de începutul sarcinii, poate ar trebui să faci deja acest anunţ.

Dacă ai o slujbă riscantă sau o poziţie solicitantă şi periculoasă, probabil i-ai spus deja angajatorului despre sarcina ta şi ai decis ce este de făcut pentru a-ţi proteja bebeluşul şi pe tine în perioada sarcinii. Dacă NU ai făcut asta încă, grăbeşte-te cât poţi!

În timpul acestui trimestru vei începe probabil să te gândeşti să vorbeşti cu doctorul tău despre problemele legate de naştere.

Acordă-ţi destul timp să vorbeşti despre aceste lucruri şi să iei deciziile necesare pentru a nu fi luată prin surprindere când încerci să-ţi pregăteşti casa şi familia pentru naştere în timpul primului trimestru.

Când vei avea un copil, ce pediatru vei alege pentru el? Vei merge la ore de naştere şi vei naşte natural, sau optezi pentru medicamente contra durerii la naştere?

Dacă vei asista la un curs pentru gravide, cere recomandări doctorului şi aminteşte-ţi că vei avea nevoie în mod normal de un partener.

O altă dilemă despre care vei vrea să discuţi cu medicul tău este: alăptatul sau laptele praf?

Dacă tot suntem la capitolul alăptatului la sân, să vorbim despre schimbările prin care trec sânii tăi, şi cum poţi să-i îngrijeşti cel mai bine în timpul sarcinii pentru a-i pregăti pentru alăptatul la sân, dacă asta este alegerea ta.

Sânii vor deveni mai mari pe parcursul sarcinii şi cutia toracică se va extinde pentru a face loc bebeluşului în creştere.

Vei vedea mici vase albăstrui de sânge pe piept, deoarece vasele de sânge se dilată şi se măresc.

Sfârcurile şi areola (zona întunecată din jurul sfârcului) se vor mări şi se vor închide la culoare astfel încât nou-născutul să le vadă mai bine pentru a se hrăni după naştere.

În jurul areolei pot apărea mici umflături. Sunt glande uleioase care ajută la păstrarea zonei curate pentru hrănire.

În jurul săptămânii 14 a sarcinii, sfârcurile vor începe să secrete un lichid albicios numit „colostru”, care este un tip de lapte timpuriu plin cu proteine care va curăţa tractul digestiv al copilului după naştere.

Pentru a evita scurgerile incomode poţi folosi direct absorbante pentru sâni.

Trebuie să-ţi procuri un sutien mai încăpător pentru sânii mai mari acum. Chiar şi un sutien pentru alăptat este bun. Este comod şi are multă căptuşeală şi elasticitate. Pentru a

te îngriji de sânii tăi pe măsură ce se modifică, ia în considerare aceste sugestii:

Spală-te cu apă curată pe sâni când faci baie, pentru a nu deteriora uleiurile protectoare produse de glande.

Dacă vrei să-ţi întăreşti sfârcurile pentru a face alăptatul mai uşor şi mai puţin dureros, poţi folosi un prosop moale pentru a le masa şi a le întări. Când te obişnuieşti deja cu textura prosopului, poţi căuta ceva mai aspru pentru ca sfârcurile tale să nu fie atât de sensibile când începi să hrăneşti bebeluşul.

Dacă sânii sunt umflaţi sau dureroşi, pune gheaţă într-un prosop şi ţine-l pe sân pentru a diminua umflarea, sau fă un duş cald pentru a înmuia ţesuturile.

În timpul celui de-al doilea trimestru, medicul îţi poate recomanda alte teste pentru monitorizare creşterii copilului.

Amniocenteza se face de obicei între 13 şi 18 săptămâni, câteodată mai târziu în sarcină, în funcţie de situaţie. Doctorul îţi va amorţi abdomenul şi va introduce un ac lung în sacul amniotic. Nu există niciun risc pentru copil.

Lichidul extras din sac îi poate da indicii doctorului despre eventualele probleme. Dacă ai peste 35 de ani, doctorul îţi poate recomanda acest test pentru a fi sigur că sarcina decurge normal.

Prelevarea percutanată de sânge din cordonul ombilical îl ajută pe doctor să vadă dacă bebeluşul tău suferă de boli specifice cum ar fi anemia celulelor în seceră şi hemofilia. În acest test, un ac trece prin abdomen, în uter.

Dar în acest caz medicul va extrage un mic eşantion de sânge din cordonul ombilical.

În jurul săptămânii 15 de sarcină doctorul îţi va sugera un test cu ultrasunete sau o sonogramă, pentru a vedea mărimea bebeluşului şi pentru a determina dacă sarcina este în grafic.

Ultrasunetele nu dor, însă va trebui să bei şi să reţii multă apă, aşa că poate fi incomod. Tehnicienii vor folosi un dispozitiv manual pe care îl vor deplasa prin alunecare pe abdomenul tău pentru a produce o imagine a bebeluşului tău cu ajutorul undelor sonore de înaltă frecvenţă.

### *Dacă încă mai faci exerciţii la sfârşitul celui de-al doilea trimestru – bravo ţie!*

Aminteşte-ţi numai să nu te forţezi până rămâi fără aer sau până la epuizare. Fă pauze şi acordă-ţi luxul de a te acomoda cu noile tale dimensiuni şi forme.

Evită exerciţiile care îţi întind şalele sau picioarele, sau cele care îţi cer să te întinzi perfect pe covor.

În loc să mergi cu bicicleta pe stradă, fă-ţi rost de o bicicletă medicinală pentru ca echilibrul şi modificarea centrului gravităţii să nu te facă să cazi.

Poţi face mişcare frecând podeaua sau printr-un marş în forţă până la poştă sau până la piaţa de la colţul străzii. Este un moment bun să începi exerciţiile Kegel, numite aşa după Dr. Arnold Kegel, pentru întărirea podelei pelviene şi pentru a te pregăti de naştere. Le poţi face oriunde.

Încordează şi slăbeşte muşchii podelei pelviene ca şi cum ai încerca să opreşti urina.

Numele muşchiului pe care îl încordezi şi îl eliberezi este „pubococcygeus"(PC) şi merge de la osul pubian până la coccis. Sarcina poate slăbi acest muşchi şi poate cauza scurgeri de urină când râzi, tuşeşti sau te întinzi.

***Un studiu a relevat că 50 dintre gravide au simptoame de „vezică slabă" în timpul sau după sarcină.***

Dar exerciţiul Kegel nu numai că te menţine uscată, ci păstrează capul copilului în cea mai bună poziţie pentru travaliu şi naştere, astfel încât are o importanţă dublă.

Nu fă greşeala de a-ţi încorda întregul abdomen inferior, coapsele sau fesele. Izolează muşchiul prin încordarea celuia care opreşte urinarea.

Kegel este uşor de executat şi îl poţi face oricând DOREŞTI; la aprozar sau la muncă. Începe cu 10-25 cicluri, de câteva ori pe zi, până ajungi la 100 încordări pe zi.

Uneori în timpul acestui trimestru vei observa probabil că pielea şi părul tău suferă modificări. Unele femei au părul şi pielea mai grase decât de obicei, iar unele spun chiar că părul devine mai drept sau mai ondulat.

Unele femei spun că părul le creşte mai repede, şi că pielea le este mai sensibilă atunci când sunt însărcinate.

Glandele care produc ulei în corp vor mări sau reduce producţia, în funcţie de echilibrul tău hormonal.

Pentru unele femei, al doilea trimestru de sarcină este cea mai frumoasă perioadă din viaţă pentru părul lor.

Nu s-a dovedit dacă vopseaua de păr îi poate face rău copilului; dacă vrei să te ţii departe de vopsele sau soluţii permanent, îi poţi cere stilistului să folosească tehnici care nu afectează direct scalpul cum ar fi nuanţatorul sau culorile temporare.

Dar nu uita că pe noua textură a părului tău culoarea se poate „prinde" diferit decât de obicei, aşa că pregăteşte-te pentru orice!

Acum este momentul când femeile îşi cumpără încălţăminte cu numere mai mari. Aşa este, picioarele cresc în timpul sarcini, şi pot creşte chiar cu o mărime. Alege

încălţăminte confortabilă, în care piciorul alunecă uşor, care să ofere un bun sprijin, şi foloseşte ciorapi speciali pentru gravide dacă îţi obosesc picioarele sau se umflă în timpul zilei.

Între săptămâna 18 şi 22 a sarcinii vei simţi mişcările bebeluşului în pântec. Dacă eşti supraponderală, va dura mai mult până vei simţi vreo mişcare. Uneori, placenta este localizată în partea anterioară a uterului astfel încât este mai greu să simţi mişcarea bebeluşului până când acesta nu creşte mai mult.

Cu timpul, bebeluşul va lovi cu picioarele iar loviturile vor fi atât de intense încât îţi va fi greu să le ignori. În săptămâna 23, bebeluşul este mult mai sensibil la sunete şi la atingerile din afară, şi va reacţiona cu siguranţă dacă se sperie de ceva.

Activitatea unui bebeluş va creşte de 10 ori peste normal atunci când mama se află sub stres emoţional. Deci, dacă scapi dintr-un posibil accident de maşină s au te sperie ceva, vei observa şi reacţia bebeluşului.

Hormonii de sarcină vor reacţiona asupra emoţiilor, deci fii pregătită să reacţionezi exagerat în legătură cu lucrurile zilnice, vei avea vise ciudate şi emoţionale în timpul somnului. Este cât se poate de normal. Totuşi, DACĂ apar orice fel de semne de depresie sau tulburare mintală, contactează imediat doctorul.

În general, al doilea trimestru este mai uşor decât primul şi ultimul. Până acum te-ai obişnuit deja cu arsurile de stomac, durerea de spate, durerile de cap, oboseala şi alte simptoame şi ţi-ai acomodat stilul de viaţă în funcţie de sarcină.

Asigură-te că bei multă apă, că te alimentezi corect, că-ţi controlezi mereu nivelul de zahăr din sânge şi că te odihneşti suficient. Dacă lucrezi sau mergi la şcoală, ţine picioarele ridicate cât mai mult.

### *Al treilea trimestru*

Când are 38 cm şi cântăreşte între 1000-1400 gr, copilul deschide şi închide ochii. Doarme în reprize de 20-30 minute. Devine mai atletic şi unele dintre loviturile sale te pot lăsa fără respiraţie! Oasele devin mai flexibile dar se întăresc pe zi ce trece.

Este posibil să simţi mişcări bruşte şi smucituri dacă bebeluşul sughiţă în timp ce practici exerciţiile de respiraţie. Plămânii nu sunt dezvoltaţi în totalitate, dar se aproprie între ei. Copiii născuţi în acest moment al sarcinii pot supravieţui dar vor folosi probabil un ventilator.

Învelişul protector de păr al bebeluşului (lanugo) începe să dispară, şi plămânii s-au dezvoltat aproape în întregime.

Pupilele sunt funcţionale şi se vor micşora şi dilata când sunt expuse la lumină sau întuneric.

Bebeluşul ia foarte repede în greutate, se formează grăsime în corpul său pentru a-l pregăti în vederea dificultăţilor naşterii şi pentru lumea de afară. Acum vei simţi cum se întinde, cum loveşte şi cum se întoarce!

La circa 36 de săptămâni de sarcină, copilul tău are aproximativ 2,700 kg şi 46 cm, şi practică suptul pentru a se pregăti pentru alăptat în lumea reală. Dacă eşti aproape de naştere, copilul tău se poate întoarce în această săptămână cu capul în jos, în poziţia pentru naştere.

Fii pregătită în orice moment! Dacă naşti în săptămânile următoare, te afli în termenul mediu al duratei sarcinii. În fiecare săptămână în care continui să porţi copilul, acesta va lua mai mult în greutate şi va deveni mai puternic deşi nu mai are loc de joacă suficient, astfel încât activitatea şi loviturile par că se domolesc.

La 38 de săptămâni, dacă nu ai născut încă, bebeluşul are aproape 3,100 kg. Ştiai că sistemul nervos şi creierul bebeluşului se dezvoltă încă, şi vor continua să se dezvolte de-a lungul copilăriei şi până în adolescenţă? Acum, când bebeluşul a terminat de acumulat grăsime, temperatura corpului său va rămâne stabilă la naştere. Şi anticorpii pe care îi primeşte prin placentă îl vor ajuta să treacă de primele luni după naştere fără probleme de sănătate.

La 40 de săptămâni, dacă nu ai născut deja, copilul tău va cântări în jur de 3,160 – 3,600 kg şi are aproape 50-51 cm la naştere. Nu te îngrijora prea tare dacă termenul estimat a trecut şi nu ai intrat încă în travaliu. Numai 5% dintre gravide nasc la termenul estimat şi doctorul nu-ţi va recomanda inducerea timp de o săptămână sau două după termen, dacă bebeluşul nu este în pericol.

Pe parcursul celui de-al treilea trimestru, corpul tău se va transforma mai repede.

Majoritatea gravidelor rămân cu vergeturi pe abdomen şi coapse, apărute când corpul de extinde.

Nu există tratament pentru aceste striaţii, dar după sarcină nu vor mai fi atât de vizibile.

Hidratează-te, bea multă apă şi foloseşte o cremă hidratantă de bună calitate, care nu fie grasă, pentru abdomen şi picioare pentru a preveni uscarea şi pentru a atenua întinderii pieii. Crema aceasta va diminua şi mâncărimea pe care multe gravide o acuză în timpul sarcinii.

Spre sfârşitul sarcinii pot apărea şi venele varicoase sau pânză de păianjen. Cel mai des acestea apar în jurul gleznelor şi al picioarelor unde umflarea este mai pronunţată, dar pot apărea şi în alte zone.

Foloseşte ciorapi pentru gravide şi ridică picioarele pentru a reduce umflarea lor.

Dacă transpiri rapid, foloseşte pudră şi haine care lasă corpul să respire astfel încât să nu te iriţi şi să nu transpiri în exces în aceste ultime luni.

Aproape una din 150 de femei acuză prurit gravidic în ultima fază a sarcinii. Acesta se prezintă sub forma unor pete roşii care apar pe stomac, cu mâncărime. Doctorul trebuie să-ţi recomande o cremă bună pentru tratarea acestor pete.

Fii atentă să nu te supraîncălzeşti şi să nu-ţi ţii respiraţia pe perioade mari de timp în ultima fază a sarcinii. Aceasta va afecta vasele de sânge din corp care lucrează deja ore suplimentare pentru a alimenta corpul tău şi al bebeluşului cu sânge oxigenat.

Fiecare femeie se plânge de sâni lăsaţi în ultima fază a sarcinii şi după, dar trebuie să ştii că gravitaţia îşi va spune cuvântul chiar dacă nu ai avut niciodată un copil.

***Relaxează-te!***

Nu există nicio metodă, în afară de chirurgie, pentru ca sânii tăi să fie din nou mici şi fermi, dar trebuie să înfrunţi schimbările purtând un sutien adecvat, şi te poţi ajuta singură cu o postură corectă şi ridicând greutăţi şi făcând exerciţii pentru braţe pentru  a da mai mult tonus muşchilor pieptului.

***Dar pentru aceasta trebuie să aştepţi până naşti!***

Pe măsură ce copilul tău creşte şi ajunge la 28 de săptămâni, el rămâne fără loc de joacă în pântece şi va lovi mai puţin decât de obicei. În jurul săptămânii 35 sau 36, copilul se va întoarce cu capul în jos pentru naştere şi vei observa că burta coboară puţin.

Asta înseamnă şi mai multă presiune asupra vezicii, şi vei simţi că fugi la baie din 5 în 5 minute, deşi vei fi fericită că nu mai simţi presiunea asupra cutiei toracice.

Deşi mişcările copilului au mai încetat, ar trebui să simţi copilul mişcându-se cam de 10 ori în 2 ore. Dacă nu simţi nicio mişcare timp îndelungat şi eşti îngrijorată, cheamă imediat doctorul.

Dar poate să nu fie totuşi nicio problemă. Copilul poate dormi în acest timp. Dacă medicul vrea să monitorizeze bebeluşul, poate sugera un test fără stres pentru a determina ritmul inimii bebeluşului şi pentru a se asigura că acesta nu este în pericol.

În timpul ultimei faze a sarcinii, doctorul vă poate sugera un test de urină sau pentru toleranţa la glucoză dacă ai cazuri de diabet în familie sau dacă nivelul zahărului din sânge este mare.

În aceste ultime luni ai mai multe probleme cu digestia şi arsurile, deoarece corpul tău nu mai are loc unde să se desfăşoare.

Bea multă apă şi mănâncă puţin, dar mai des, ca să nu te încarci exagerat. Plimbă-te după masă pentru a stimula digestia.

Unele gravide dorm aproape la verticală sau se ajută cu perne pentru a permite o digestie mai bună şi pentru a reduce disconfortul.

În ultimele săptămâni de sarcină programul tău de somn se va alinia cu cel al bebeluşului. Acum eşti deja în concediu de maternitate şi, dacă nu reuşeşti să te odihneşti când trebuie, poţi trage câte un pui de somn când simţi nevoia.

Când te întinzi, bebeluşul se mişcă puternic. Aceasta din cauză că îşi caută o poziţie mai bună şi are mai mult spaţiu când stai întinsă, aşa că lasă-l să-şi găsească şi el o poziţie comodă.

Pentru un somn mai bun, cina trebuie să fie uşoară şi încearcă să faci o plimbare uşoară după.

Fă o baie caldă (nu fierbinte) şi întinde-te pentru a relaxa muşchii. Ascultă muzică relaxantă şi fă întuneric în cameră ca să poţi dormi.

În ultimele luni de sarcină multe gravide au contracţii Braxton-Hicks, nedureroase. Acestea nu sunt un semn de travaliu şi vor dispărea treptat.

*Schimbări pe care le vei observa pe măsură ce te apropii de termen:*

Doctorul te poate anunţa că cervixul este mai subţire şi începe să se dilate. Asta nu înseamnă că trebuie să pleci la spital în acel moment. Poţi să mai aştepţi câteva zile acasă.

Pot apărea o serie de pete roz, gelatinoase, care arată că dopul care acoperă intrarea în uter a slăbit. Travaliul este încă la câteva zile distanţă dar anunţă-ţi doctorul ce s-a întâmplat.

Nu uita, bebeluşul te va anunţa când este pregătit să se nască. O serie complexă de schimbări hormonale vor avea loc pentru a înmuia cervixul şi pentru începerea contracţiilor care vor aduce pe lume bebeluşul.

Dacă depăşeşti cu mult data limită, doctorul îţi va cere să „contorizezi loviturile" pentru a vedea cât de activ este bebeluşul de-a lungul unui anumit număr de ore. Sau îţi poate sugera o sonogramă pentru măsurarea lichidului amniotic şi al activităţii fetale.

Dacă treci de 40 de săptămâni, doctorul tău POATE sugera inducerea naşterii, deşi majoritatea doctorilor preferă să aştepte semnalul bebeluşului. Totuşi, dacă bebeluşul este în pericol sau dacă prelungirea sarcinii îţi creează probleme de sănătate, poate fi necesară inducţia.

Doctorul te va interna în spital şi îţi va da medicamente pentru a demara contracţiile şi procesul naşterii.

## Fii pregătită – Planificarea naşterii

În timpul celui de-al doilea sau al treilea trimestru, trebuie să începi să cauţi spitalele şi maternităţile cu care lucrează medicul tău.

Îţi vom da câteva informaţii despre întrebările pe care să le pui şi ce anume trebuie să cauţi pentru a avea o zi uşoară când vei naşte şi pentru a evita surprizele.

Drepturile şi Consimţământul Pacientului – Nu uita că, pacient fiind, ai anumite drepturi; cere o copie a broşurilor despre confidenţialitate şi drepturile pacientului. Citeşte cu atenţie şi pune doctorului şi personalului orice întrebări pe care le ai în legătură cu aceste standarde.

Orice proceduri medicale, teste, medicamente sau alte acţiuni care îţi sunt administrate în timpul naşterii şi în timpul internării necesită „acordul în cunoştinţă de cauză”.

Cu alte cuvinte, personalul trebuie să explice ceea ce face şi DE CE, iar tu ai dreptul să refuzi tratamentul dacă doreşti.

Doctorul, moaşa şi personalul medical TREBUIE să te informeze în legătură cu beneficiile ŞI riscurile oricărei proceduri sau acţiuni pe care intenţionează să o întreprindă.

Formulatul de acceptare pe care îl semnezi la internare nu înseamnă că nu te poţi răzgândi cu privire la o anumită procedură, aşa că pune întrebări şi cunoaşte-ţi drepturile.

*Trebuie să ştii că medicul tău este obligat prin jurământ şi prin lege să aibă grijă de tine şi de copilul tău* aşa că, dacă refuzi o procedură pe care el o consideră necesară, este protejat prin lege. Va trebui să rezolvi chestiunile legale după naştere!

De asemenea ai dreptul să ceri o a doua părere cu privire la tratamentul tău dar, în cazul unei urgenţe, este posibil să nu mai fie timp pentru cererea părerii unui al doilea doctor.

Este important de observat că, în majoritatea cazurilor, sarcina şi naşterea vor decurge într-un mod sănătos şi că nu vei fi pusă în situaţia de a lua aceste decizii la limită.

Dar chiar şi pentru deciziile mai puţin importante la care ai alternative, ai dreptul să ceri o a doua opinie sau să refuzi ceea ce îţi recomandă doctorul, aşa că este important să-ţi cunoşti drepturile. Doctorul, moaşa, şi personalul medical sunt acolo să te ajute, nu să-ţi facă rău şi, în majoritatea cazurilor, nu te vei confrunta cu nicio dezaprobare.

Odată ce ai ales modul în care vei naşte, familiarizează-te cu procedurile şi cu modul în care va decurge operaţiunea, relaxează-te şi fii calmă în ziua naşterii.

Nu uita, dacă ştii încotro mergi şi ce se va întâmpla cu tine, nu te vei mai stresa în legătură cu micile detalii.

***Şi vei avea nevoie de energie şi de concentrare pentru a trece cu bine de travaliu şi naştere.***

***Lucruri pe care trebuie să le ştii cu privire la serviciile din Maternitate*** – Dacă ai de gând să scrii un „plan de naştere" care să menţioneze dorinţele tale cu privire la modul în care vrei să decurgă travaliul şi naşterea, cere ca acest plan să fie anexat fişei tale medicale şi întreabă dacă este nevoie să mai aduci o copie când te vei interna (în caz că nu găsesc copia pe care le-ai dat-o).

***În curând îţi vom da şi alte detalii cu privire la redactarea unui plan.***

De asemenea, interesează-te dacă medicii vor URMA acest plan, presupunând că nu există niciun fel de urgenţă sau circumstanţe speciale. Spitalul pe care l-ai ales tu are politici speciale pe care trebuie să le urmeze pentru toţi pacienţii? Dacă da, ar trebui să afli care sunt acestea pentru a le putea lua în considerare când îţi scrii planul de naştere.

Interesează-te şi în legătură cu asistenţii. Câţi asistenţi sunt de serviciu în centrul de naşteri sau în maternitate? Cât de lungi sunt turele lor? Câţi pacienţi are în grijă fiecare asistentă?

Cere să fii informată în legătură cu statisticile: Câţi copii se nasc anual în unitate? Câte sunt naşteri naturale (cu sau fără medicament) şi câte sunt cezariene?

Câte naşteri sunt induse anual (*trebuie să vorbeşti cu medicul tău şi despre politica sa în legătură cu aceasta,*

*pentru a şti dacă, înainte să recomande inducerea naşterii, te va aştepta mai mult timp pentru a-ţi da oportunitatea de a naşte normal.)*

Întreabă dacă spitalul sau unitatea sanitară este un spital universitar unde te pot trata studenţi sau rezidenţi. Dacă este aşa, şi nu te simţi în largul tău, află dacă poţi refuza tratamentul studenţilor şi al rezidenţilor şi cum poţi face asta la nevoie.

***Află cum vei putea cere o a doua opinie dacă vei avea nevoie.***

Ce dispozitive foloseşte spitalul pentru a monitoriza travaliul şi bebeluşul în timpul travaliului? Unitatea foloseşte monitorizarea fetală electronică permanentă? Dacă nu doreşti o monitorizare continuă, poţi opta pentru monitorizare periodică?

Dacă nu te simţi bine în timpul travaliului şi vrei să refuzi un examen pelvian, se poate?

Are centrul de naşteri sau al maternităţii un anestezist obstetrician disponibil în cazul în care este nevoie? Poţi face o programare pentru a vorbi cu un anestezist înainte de a intra în travaliu şi pentru a înţelege astfel opţiunile pe care le ai pentru medicamentele împotriva durerii şi ce se va întâmpla dacă vei avea nevoie de o cezariană?

Cere anestezistului să-ţi explice cum se foloseşte anestezia epidurală. Ce este, cum se administrează şi cum te va afecta

în timpul naşterii şi ulterior? În ce moment al travaliului este administrată anestezia epidurală? Are efect întotdeauna?

Vorbeşte cu personalul şi anesteziologul despre procedurile pentru cezariană. Cum şi când se va lua această decizie? Partenerul sau cel care îţi supraveghează travaliul va avea voie să stea în sala de operaţie cu tine?

Unde are loc această procedură? Poţi vedea înainte sala respectivă ca să ştii la ce să te aştepţi? Unde vei fi dusă după operaţie şi cât timp vei sta la recuperare? Ce fel de medicamente îţi vor da pentru durere?

Vei avea un cateter sau un IV şi dacă da, când vor fi scoase? Îţi va fi afectată capacitatea de a alăpta şi de a avea grijă de copil?

***Pregăteşte-te pentru perioada post-natală*** – Fă un tur al incubatorului şi află dacă bebeluşul va avea voie să stea în aceeaşi cameră cu tine în majoritatea timpului sau îţi va fi adus numai la orele de masă. Ce se va întâmpla dacă nu te vei simţi bine? Bebeluşul va sta temporar în incubator sau în aceeaşi cameră cu tine?

Află ce îngrijiri speciale va primi bebeluşul tău. Ce se întâmplă dacă este născut prematur sau are o problemă medicală? Unde este acest incubator special? Poţi face un tur al unităţii să vezi aparatura şi personalul?

Unităţile Intensive de Îngrijire Neonatală sunt foarte importante dacă ai un copil cu nevoi speciale, aşa că asigură-te că înţelegi ce opţiuni ai cu privire la aceasta.

Care este orarul de vizite? Vei putea vizita bebeluşul oricând? Va trebui să porţi halat special sau haine speciale pentru a intra în cameră?

Cere o listă cu toate vaccinurile şi procedurile planificate pentru bebeluşul tău: injecţii, teste, medicamente, etc.

Cere explicaţii cu privire la toate acestea ca să ştii ce se întâmplă atunci când personalul îţi va spune că vor face un test sau o injecţie bebeluşului.

În sfârşit, află cât va trebui să stai în spital pentru o naştere naturală şi cât pentru o cezariană, dacă va fi cazul.

Acum, ţine cont de toate aceste detalii atunci când îţi elaborezi planul de naştere. Trebuie să fie foarte exact pentru ca medicul şi personalul să nu fie nevoiţi să ghicească dacă nu poţi vorbi cu ei.

Motivul pentru care îţi sugerăm un plan al naşterii este că te ajută să te organizezi şi să-ţi iei în considerare preferinţele, să pui toate întrebările necesare medicului tău şi spitalului astfel încât să fii foarte bine pregătită pentru naştere.

*Planurile de naştere nu sunt documente legale, dar trebuie să i le arăţi doctorului pentru ca acesta să le semneze, ca*

*să fii sigură că aşteptările tale se încadrează în normalitate.*

Planul tău trebuie să menţioneze dacă vrei inducţie, amniocenteză, IV, Hep-Lock, clisme, epidurale, medicamente sau soporifice, dacă vrei să mănânci sau să bei, să foloseşti o cadă pentru naşterea în apă, să te plimbi sau să mergi în timpul travaliului, cum vrei să fii monitorizată (permanent sau periodic), dacă vrei ca doctorul să folosească forcepsul, dacă vrei să împingi singură sau ajutată de doctor.

Planul tău de naştere trebuie să fie scurt şi uşor de citit (cel mai bine este să-l scrii la calculator, astfel nu se va pierde timp cu descifrarea scrisului de mână). Personalul spitalului nu va citi documentul dacă este prea lung şi stufos. Scrie numai ce vrei şi ce nu vrei!

Planul tău de naştere poate include şi ce se va întâmpla după naştere: Vrei ca soţul tău să taie cordonul ombilical şi să ţină el primul copilul în braţe? Bebeluşul va primi medicamente sau vaccin, va fi alăptat sau hrănit cu biberonul? Ce se întâmplă dacă bebeluşul are nevoie de îngrijiri speciale?

Când te hotărăşti ce vrei şi ce nu vrei, trebuie să vorbeşti cu doctorul tău înainte de a ajunge la spital deoarece, în majoritatea cazurilor, nu ai timp de aşa ceva în timpul travaliului.

Planurile de naştere *pot* avea şi dezavantaje. Anumiţi doctori şi personalul medical nu sunt de acord să li se spună ce să facă, dar în acest caz ai ales personalul greşit.

Dacă ai un medic „irascibil" – dar pe care doreşti să-l păstrezi datorită experienţei şi capacităţii sale – atinge cu prudenţă subiectul unui plan de naştere.

Mai întâi vorbeşte despre faptul că te gândeşti să elaborezi un astfel de plan şi cere informaţii de la ei. Asta o să-i antreneze. După ce ai terminat redactarea planului roagă-i să-l citească şi să-ţi dea un feedback.

Încearcă să fii flexibilă şi rezonabilă. Nu trebuie să controlezi fiecare detaliu. Majoritatea doctorilor şi a personalului din spital vor colabora cu tine dacă le vorbeşti politicos şi cu respect.

Acum planul tău este gata, mai sunt însă câteva lucruri pe care vrei să le întrebi la spital sau centrul de naşteri pentru a fi pregătită să pleci acasă cu bebeluşul.

Întreabă dacă centrul de naşteri sau spitalul oferă vizite ale asistenţilor, consultanţi de lactaţie sau alt personal de sănătate după externarea din unitatea medicală.

Află despre cursurile sau grupurile de sprijin pentru noii părinţi. Majoritatea unităţilor de sănătate le oferă în incinta lor, altele vor recomanda un program pentru comunitate care te va învăţa chestiuni de bază cum ar fi băiţa bebeluşului.

Unele grupuri oferă sprijin mamelor care alăptează.

Există şi grupuri suport unde părinţii îşi pot împărtăşi bucuria şi preocupările cu alţi proaspeţi părinţi şi primesc răspuns de la o persoană avizată şi în cunoştinţă de cauză.

## A sosit în sfârşit ziua cea mare – Ce să faci în timpul travaliului

*Aşteptarea s-a terminat. Ai ajuns în sfârşit la ziua cea mare!*

Trebuie să ştii că numai una din zece femei trec prin experienţa „ruperii apei" ca prim semn de apropiere a naşterii.

Dacă eşti una dintre aceste femei, vei simţi o scurgere uşoară care îţi va uda lenjeria un pic, sau te poţi trezi dimineaţa pe un cearşaf ud. Rareori apare sub forma unui şuvoi de apă.

Apa din sacul amniotic are un miros uşor sărat, este transparentă şi un pic lipicioasă cu filamente. Dacă lichidul tău amniotic este tulbure sau verzui, anunţă doctorul.

Contracţiile travaliului nu încep imediat, dar de obicei apar între 24 şi 28 de ore după eliberarea lichidului.

***În orice caz, trebuie să anunţi doctorul că „ţi s-a rup apa".***

Cel mai probabil te va chema la cabinet pentru un control pentru a vedea în ce stadiu te afli cu travaliul. Îţi va aplica un antiseptic în jurul deschiderii uterului pentru a te proteja de infecţii până la naşterea copilului.

În timp ce aştepţi contracţiile, fă duş, *nu baie în cadă*, şi nu lăsa să intre nimic în vagin în afara mănuşii sterile a doctorului!

Înainte de a intra în travaliu poţi avea diaree sau vomă. Nu se întâmplă mereu dar apare la multe femei. Dacă ai aceste simptoame, în mod normal travaliul începe la 12-24 ore după starea de greaţă sau diaree.

***NU încerca remedii naturiste sau altele pentru a-ţi induce singură travaliul!***

Simptoamele de mai jos nu indică travaliul dar pot indica o problemă medicală. Cheamă medicul imediat ce ai:

- Durere abdominală diferită de cea uterină
- Sângerare vaginală
- Absenţa mişcării fetale timp de 24 de ore (după luna 5 de sarcină)
- Vedere tulbure sau înceţoşată, sau durere de cap puternică şi constantă
- Umflare severă a pleoapelor, a mâinilor sau a feţei în timpul ultimului trimestru

- Vomă persistentă, severă.

Când începe travaliul, îţi vei da seama că nu ai vechile contracţii Braxton Hicks pe care le-ai avut în timpul sarcinii.

Adu-ţi aminte că aceste contracţii sunt relativ nedureroase şi durează numai 30-60 secunde. Adevăratele contracţii de travaliu sunt mai lungi şi mai regulate şi nu dispar.

Îşi vor mări intensitatea pe măsură ce travaliul înaintează şi intervalul dintre ele se va micşora pe măsură ce se apropie naşterea.

Nu trebuie să fugi la spital sau la centrul de naşteri la primul semn de travaliu. Trebuie să rămâi calmă şi să stai acasă, ai destul timp să ajungi acolo.

Dacă partenerul tău sau persoana care te va asista la naştere este departe de tine sau de spital, anunţă-l că ai început travaliul şi roagă pe cineva să stea cu tine dacă te face să te simţi mai liniştită.

***Acordă-ţi destul timp să ajungi la spital dacă locuieşti în oraş sau dacă pleci de acasă la o oră de vârf.***

Dacă este primul tău copil, ultima parte a travaliului ţi se va părea mai uşoară decât prima. La mamele experimentate, sfârşitul travaliului pare a fi mai dificil. Oricare ar fi

situaţia, nu te panica. Dacă ai urmat un curs de naştere naturală, nu trebuie să începi imediat respiraţiile şi strategiile de naştere.

***Relaxează-te şi aşteaptă până când ai nevoie de ele!***

Probabil mai durează încă 10 sau 12 ore până la naştere şi trebuie să-ţi economiseşti energia pentru bătălia finală. Odihneşte-te şi bea multă apă. Poţi chiar să şi mănânci puţin dacă ai poftă de mâncare, dar nu-ţi supraîncărca stomacul.

Mănâncă alimente sănătoase precum proteine şi legume sau pâine integrală sau poţi chiar ronţăi biscuiţi cu fructe.

Dacă vrei să faci o baie, trebuie să mai fie cineva acasă pentru a te ajuta să ieşi din cadă!

Anunţă-ţi doctorul că travaliul a început.

***Îţi va spune să suni în momentul în care contracţiile durează cam 1 minut şi apar la un interval de 5 minute.***

Dacă tot nu eşti sigură că travaliul este real, fă acest test mintal:

***Travaliu fals sau Contracţii Braxton-Hicks*** – Aminteşte-ţi că contracţiile Braxton –Hicks au o intensitate aproape constantă. Sunt aceleaşi pe parcursul unei ore şi durează numai în jur de 30 de secunde.

Aceste contracţii vor dispărea când mergi, când te mişti sau când îţi schimbi poziţia. Nu sunt dureroase sau foarte incomode, poate fi chiar şi o durere de spate.

Aceste contracţii pot fi mai puternice decât Braxton-Hicks, dar nu se vor îndesi şi nici nu se vor intensifica în timp. Dacă te ridici şi te plimbi puţin acestea dispar complet.

***Contracţiile travaliului*** – Sunt din ce în ce mai puternice odată cu trecerea orelor, şi sunt din ce în ce mai dese pe măsură ce naşterea se apropie.

Sunt destul de neplăcute şi, orice ai face, nu dispar. Te poţi mişca, poţi merge şi poţi sta în orice poziţie, dar contracţiile rămân la fel de puternice şi de dureroase.

Te doare spatele şi abdomenul (ca o centură de maşină „prea strânsă” în jurul stomacului şi care se tot strânge).

**IMPORTANT:** *Dacă simţi nevoia să împingi, trebuie să ajungi imediat la spital, sari peste travaliul de acasă!*

*Dacă simţi o umflătură mare între picioare la gura cervixului, nu te mai du la spital, Roagă pe cineva să sune la 112 şi aşează-te comod pe pat având sub tine prosoape foarte curate. Sau, dacă stai mai confortabil pe podea, asigură-te că stai pe aşternuturi foarte curate, relaxează-te şi respiră până vine ambulanţa şi EMT.*

Când eşti gata de mers la spital, nu te du singură, roagă pe cineva să te ducă, cheamă un taxi sau ambulanţa dacă este necesar.

Când ajungi la spital în ziua naşterii întreabă dacă au o copie a planului naşterii. Dacă nu, trebuie să ai la tine o altă copie pentru spital, *şi repetă cerinţele tale principale din când în când pentru ca personalul să nu uite ce doreşti.*

În timpul travaliului cervixul va deveni mai subţire şi mai deschis. Dacă eşti mamă pentru prima dată, poate dura 10 ore sau mai mult. Dacă mai ai un copil, poate dura numai 2-3 ore. Doctorul tău se va referi la acest proces dual ca „retragere" şi „dilatare", şi se va baza pe evoluţia ta pentru a stabili cât de repede vei naşte.

Subţierea cervixului (retragere) este considerat în procente. Dacă este retras 25%, mai ai de parcurs ¼ din drum.

Lăţimea deschiderii cervixului (dilatarea) este notată în centimetri sau uneori în „degete”. Când cervixul este complet dilatat, are diametrul de 10 cm. Dacă doctorul spune că eşti dilatată de „2 sau 3 degete”, înseamnă că cervixul este dilatat 3-4 cm şi este încă la început.

Pe măsură ce travaliul înaintează, contracţiile vor deveni mai intense şi vei avea pauze din ce în ce mai scurte între aceste contracţii. Dar chiar şi în punctul cel mai lung, aceste contracţii nu durează mai mult de 1,5 min. şi în mod normal sunt la distanţă de 30 sec.

*Fiecare contracţie are trei faze:*

- Faza de urcare (de pornire)
- Faza Acme (intensitatea maximă a contracţiei)
- Faza de scădere (contracţia descreşte până la dispariţie)

Între cicluri vei avea o scurtă perioadă de odihnă.

Disconfortul travaliului este generat în principal de presiunea şi greutatea corpului copilului asupra organelor şi a corpului tău, de coborârea prin canalul naşterii ce duce la lărgirea şoldurilor iar capul şi corpul apasă pe cervix.

*Prima fază a travaliului* – Jumătatea de sus a uterului se face mai densă iar jumătatea de jos mai subţire şi împinge bebeluşul în jos pe canalul de naştere. De câte ori apare o contracţie în această fază, copilul coboară şi apoi urcă puţin pe măsură ce pelvisul se modifică.

*A doua fază a travaliului* – Începe imediat ce cervixul şi uterul au terminat procesul de subţiere şi dilatare. Această fază este mult mai scurtă decât prima şi poate dura între 20-60 minute. Dacă nu ai luat multe analgezice sau nu eşti sub efectul epiduralei, ai să simţi nevoia imperioasă de a împinge bebeluşul afară.

Încearcă să te abţii dacă doctorul nu îţi spune să continui. Când împingi, fă-o uşor, cu respiraţie între momentele de împingere.

Cum uterul face majoritatea efortului, este posibil să nu trebuiască să împingi deloc iar ceea ce doctorii numesc „manevra Valsava" îţi va ridica tensiunea şi te va obosi mai rapid.

Deci, dacă doctorul îţi spune să împingi, spune-i că o vei face când te vei simţi pregătită, astfel atât tu cât şi bebeluşul veţi fi mai puţin stresaţi.

După ce bebeluşul s-a născut doctorul va clampa cordonul ombilical (care are cam 55 cm lungime şi arată ca un tub în spirală acoperit de o membrană albă), iar bebeluşul va deveni astfel o fiinţă independentă, care nu mai depinde de corpul tău deşi depinde de tine ca noua lui mamă în această lume periculoasă!

Doctorul va lua bebeluşul pentru o clipă pentru a-i curăţa gura şi pentru a-i înregistra statisticile vitale (greutate, lungime, etc.). Probabil vei avea ocazia să ţii copilul în braţe după ce doctorul termină cu el.

Nu uita că bebeluşii vin pe lume conform orarului lor, deci travaliul tău poate fi mai scurt sau mai lung decât al altei femei. În majoritatea cazurilor, aşa este normal pentru tine şi pentru bebeluşul ACESTA, nu neapărat şi în cazul altor naşteri ulterioare.

Înainte de a încheia subiectul travaliului, mai este un singur lucru de făcut înainte ca naşterea să ia sfârşit.

Trebuie să elimini placenta (sacul amniotic care a alimentat şi a adăpostit bebeluşul în timpul în care s-a dezvoltat în uter).

Pe timpul sarcinii, placenta este prinsă de peretele uterului cu nişte cili şi extrage alimentul din corpul tău pentru copil.

Stochează carbohidraţi, minerale, proteine, grăsimi, şi le trimite spre copil prin cordonul ombilical, şi tot ea duce oxigen în corpul copilului.

Îndepărtează reziduurile şi monoxidul de carbon care este apoi eliminat prin rinichi.

În momentul naşterii copilului, placenta are un diametru de aproximativ 15-20 cm, are o grosime de aprox. 2,5 cm şi cam 450 de grame în greutate.

După ce copilul s-a născut, placenta se va desprinde de peretele uterin şi se elimină prin acelaşi canal prin care s-a născut copilul tău.

Dacă te uiţi la placentă în momentul în care este eliminată, vei vedea că este roşie, şi cu o textură poroasă, ca de burete.

Doctorul va pune placenta într-un bol şi o va examina pentru a fi sigur că este intact şi nu lipsesc fragmente care pot rămâne lipite de peretele uterin.

În câteva ore de la naştere, uterul se va micşora, revenind la dimensiuni aproape normale în zece zile de la naşterea copilului.

Timp de şase săptămâni după naştere, vei avea sângerări deoarece uterul curăţă lichidul care rămâne şi alte resturi ale sarcinii. Dacă materiile eliminate au un miros ciudat sau urât, anunţă doctorul.

La câteva luni după ce activitatea de „curăţenie generală" a luat sfârşit, ovarele tale vor elibera alt ovul, şi vei fi pregătită din nou pentru „un nou copil".

## Rezumat

Naşterea este un lucru ciudat şi minunat. Este un fapt natural şi nu trebuie considerată ca o „boală" deşi poţi avea uneori nevoie de medicamente sau operaţie.

Totuşi, cu toată experienţa doctorilor, a moaşelor şi a asistentelor în legătură cu sarcina şi naşterea, fiecare mamă şi fiecare copil sunt diferiţi. Fiecare sarcină, travaliu şi naştere sunt diferite.

Oricât de mult te-ai documenta şi oricât ai vrea să-ţi controlezi sarcina şi naşterea, bebeluşul tău pare că hotărăşte singur cum se va dezvolta şi când îşi va face apariţia.

Multe mame noi îşi amintesc de sarcină şi naştere şi se întreabă dacă ar fi putut face ceva diferit.

Oare trebuia să fi ales alt doctor OB/GIN, pediatru sau spital? Am plecat la spital la timp? Oare nu era mai bine să alăptez în loc de biberon?

Trebuie să înţelegi că sarcina şi naşterea sunt probabil ultimele lucruri pe care ar trebui să le ***controlezi*** în viaţă.

Trebuie să ai grijă de tine şi de copilul tău dar, în acest proces, un rol important îl are natura.

Naşterea este un proces profund şi misterios şi, oricât de bine eşti îngrijită, oricât de multă grijă ai avut tu, natura îşi va spune în final cuvântul.

Dacă te gândeşti mult la aceste lucruri după ce copilul s-a născut, vorbeşte cu doctorul tău şi cu familia despre ceea ce simţi.

Aminteşte-ţi că este normal să vrei ce e mai bine pentru tine şi pentru copilul tău şi că tu vei fi judecătorul tău cel mai aspru.

***Gândeşte în perspectivă!***

Multă vreme, copiii erau născuţi acasă, sau chiar pe câmp sau pe marginea drumului. Şi au fost copii sănătoşi care au trăit până la vârste înaintate.

Astăzi, 97% dintre copiii noştri se nasc la spital cu ajutorul doctorilor OB/GIN.

Cel mai bun sfat pe care ţi-l dăm în cazul sarcinii ŞI după naştere, după ce aduci bebeluşul acasă, este să fii flexibilă şi calmă.

Nu intra repede în panică şi nu te îngrijora, dar fii atentă la schimbările din corpul tău şi vorbeşte cu doctorul dacă te preocupă un anumit simptom sau o anumită problemă.

Dă-i bebeluşului tău şansa de a începe o viaţă sănătoasă alimentându-te corect, făcând exerciţii şi orice schimbări necesare în stilul de viaţă.

Nu am avut ocazia să vorbim despre muncă sau călătorii, dar fii inteligentă atunci când îţi planifici cât vei mai lucra sau când/dacă vei pleca în călătorie spre sfârşitul sarcinii.

Nu te extenua, mai ales dacă slujba este riscantă sau solicitantă.

În ansamblu ai o şansă EXCELENTĂ de a naşte un bebeluş sănătos şi fericit, aşa că bucură-te de sarcină şi odihneşte-te cât poţi.

***Îţi va lipsi această odihnă după ce ghemotocul de fericire va intra în viaţa ta!***

*Îţi mulţumim pentru interesul cu care ai parcurs aceste pagini. Nu uita să verifici ultimele titluri care apar pe www.bebelusi.org*